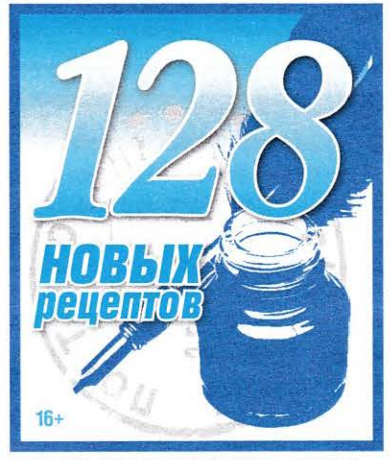
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№18 (336) СЕНТЯБРЬ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Спаси и сохрани!

Давно читаю «Лечебные письма». Так с Божьей помощью и поддерживаю себя, хотя болячек немало. Все средства такие простые и доступные! Считаю чудом, что они помогают. Может, секрет в том, что рецепты в газету присылают хорошие, добрые люди, которые делятся от чистого сердца. Ведь так бывает и с лекарствами – смотря какой человек их посоветует. Если добрый, внимательный доктор, то все подействует, а если нет, то и самые дорогие таблетки не впрок. А однажды купила православный календарь «Лечебных писем». С тех пор больше ни разу его в продаже не видела. В киоске мне сказали, что он редко бывает. Поэтому храню его и часто перелистываю. Иконы там исцеляющие. И от одной – Казанской Божией Матери – глаз не оторвать. Недавно подумала, что ведь в моем родном городе есть женский монастырь. Его основание, как я слышала, связано с явлением такой чудотворной иконы. Только я в том монастыре ни разу не была. Его не так давно открыли вновь и еще восстанавливают. Но место очень красивое. Сколько я там узнала о нашей древней истории, о чудесах исцеления, о святом заступничестве! Не случайно икону Божией Матери жители моего города почитают как покровительницу. Многим она уже помогла. Помогает и мне в лечении, утешает в минуты невзгод.

Селезнева В.Н., г. Ярославль



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вот уже и осень. Конечно, немного жаль, что пролетело лето. Но и в эту пору немало радостей. Собран урожай, и радуют глаз красивые баночки с заготовками на зиму. Да и на столе каждый день все самое вкусное, полезное. Надеемся, что вы успели запастись и лекарственными растениями. Напоминаем, что как раз сейчас настало время выкапывать целебные корешки. Некоторые из них садоводы могут заготовить прямо на своем участке. Практически в каждом выпуске нашей газеты вы сможете найти немало полезной информации об этом. Ну, а горожан, у которых нет дачи, ждет сказочный лес. Он дарит не только яркие краски, но и все свои богатства: целебные травы, грибы, осенние ягоды. Так что возможность поддержать здоровье есть у каждого из нас в любое время года.

Итак, садово-огородные работы позади. Осталось привести все в порядок и просто отдохнуть, погулять, полюбоваться природой. Для некоторых больных избавление от жары, духоты – настоящая благодать. С наступлением осенней прохлады и дышится легче, и сердце бьется ровнее, и мысли приходят мудрые, как у наших читателей. О чем их письма? О том, что жизнь – бесценный дар, за который мы должны быть благодарны. И о том, что ради здоровья надо трудиться и всегда брать на себя ответственность на себя, а не перекладывать на других. Конечно, много рецептов, конкретных советов по лечению, которые помогают держать под контролем практически любое заболевание. Так, в рубрике «Хороший пример» В.Н. Карпова из Чебоксар рассказывает, как она снижает уровень сахара при диабете. Причем натуральными и доступными средствами.

Вы тоже можете поделиться своей мудростью и опытом со всеми. Ведь свободного времени, чтобы написать в любимую газету, сейчас больше, чем летом!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **21 СЕНТЯБРЯ**

Уважаемая редакция, я писала о низком гемоглобине и просила помощи. Не ожидала, что получу от читателей так много рецептов и советов по лечебному питанию!

Прошу напечатать благодарность всем откликнувшимся на мое письмо. От всего сердца благодарю Леконцева Ю.А. из Перми, Моринову Л.О. из Самарской области, Игнатьеву С.И. из Пскова, Буркову Л.С. из Пермского края, Гурьянову В.В. из Волжска (Марий Эл), Букарева Ю.В. из Санкт-Петербурга, Аксенову В.Я. из Ялты, Соколову А.Е. из Ставропольского края.

Спасибо вам, добрые люди, за помощь! Желаю всем крепкого здоровья и долгих лет жизни.

Адрес: Ежовой Клавдии Ивановне, 170009, г. Тверь, ул. Громова, д. 5, кв. 56

Познакомилась с этой газетой относительно недавно и очень привязалась к ней! Ведь она такая добрая и к тому же познавательная. Никогда раньше не писала в газеты, но тут не смогла удержаться.

От всего сердца благодарю «Лечебные письма» за бесценную возможность познакомиться с интересными людьми. Напишу лишь о нескольких, самых мне дорогих.

Тамбовцева Оля из Липецкой области – светлый человек. И такая молодец! Несмотря на трудности, она не сдалась, не озлобилась, а по-доброму относится к жизни и очень любит своих внучек.

Писаренко Нина из Курской области тоже не опускает руки, несмотря на болезни и потерю близких. Она общается с подругами и пишет замечательные стихи.

Света из Днепропетровска такая начитанная, с таким богатым внутренним миром! И тоже оптимистка.

А неунывающая долгожительница Можаева Лидия Николаевна из Киева пишет юморески, жизненные истории, рассказы. Очень добродушная, заботливая женщина. У нас разница в возрасте – полжизни. Но, поверьте, лично я совсем этого не замечаю. Ведь важно не то, сколько человеку лет и какой он снаружи. Главное – каким он себя ощущает и что в душе. Мы с Лидией Николаевной стараемся друг дружку поддерживать добрым словом и рецептом, шутками и стишками – чем только можем. И все благодаря в основном настоящим, бумажным письмам!

Честно говоря, если обо всех этих замечательных людях написать подробно, то и газеты не хватит. Каждый из них очень интересен, многогранен. А самое главное – они простые, искренние. С большим удовольствием общаюсь с ними. Удивительно! Раньше никогда бы не подумала, что можно через газету с кем-то познакомиться и даже подружиться. Но, как показывает жизнь, и такое возможно! Благодарна за это Богу.

Спасибо и редакции за такой бесценный подарок – знакомство с новыми людьми. Ведь общение всем нам жизненно необходимо, как воздух. Мы в нем нуждаемся с самого рождения и только благодаря ему расцветаем. А если не общаемся, то увядаем... Такими нас создал Бог, и это замечательно.

Добавлю лишь, что очень люблю писать письма и получать их. Была бы невероятно рада и новым знакомствам с интересными искренними людьми. Если они мне напишут, может быть, мы подружимся.

Желаю газете получать много добрых писем и процветать. А читателям – побольше доброты, радости в сердце, несмотря ни на какие трудности.

Адрес: Сичкаренко Людмиле, 07251, Украина, Киевская обл., Иванковский р-н, с. Макаровка-1, ул. Гагарина, 29

Прошу через нашу газету поблагодарить добрых людей, которые писали и звонили мне, давая советы по поводу лечения щитовидной железы.

Это Буркова Л.С. из Пермского края, Скоробогатских Е.Г., Дима Пятнов из Свердловской области, Давыдов С.В., Клименко Е.А., Королева М.Д. из Ставрополя, Нагина Г.З., Аксенов В.Я., Анатолий из Минеральных Вод и другие. Отдельное спасибо тете Гале из Донецкой области за советы и за то, что помогает людям на Украине, молится за всех. Сил ей и здоровья! Еще очень благодарна Татьяне с Урала, Любе из Москвы, Рае из Мурманска и остальным читателям, которые откликнулись. Очень много пришло писем с рецептами.

Всем здоровья и удачи!

Алехина Любовь Дмитриевна, г. Москва



МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ

Вот и осень на пороге. На кухне выставлены в ряд красивые баночки с разноцветными перцами, огурцами и помидорами, с солнечными фруктами и ягодами. Глядя на них, невольно вспоминаешь летние деньки. Каждый из них дарил свои маленькие радости, а значит, и здоровье!

Но разве осенью мало радостей? Я вот приехала с дачи, сделала заготовки и уже собираюсь обратно. Хочется еще побыть на природе. Просто отдохнуть, походить в лес за грибами, за осенними ягодами. Места у нас брусничные, грибные, да и на рыбалку можно с мужем сходить. Сама я уже на пенсии, а супруг пока работает. Отпуск любит брать в сентябре. Лучшее время для отдыха! Так мы считаем.

А что значит настоящий отдых, который приносит здоровье? Это и есть общение с природой. Если жить в гармонии с ней, то каждый день в любое время года и будет приносить маленькие радости. В городе мы их просто не замечаем, поэтому сильно устаем, хандрим и болеем. Но ведь именно они делают нас счастливыми. Мы радуемся, когда видим все краски золотой осени. И когда ощущаем запахи листьев, лесных грибов, спелых яблок. И когда слышим, как звенят в камышах на озере первые льдинки, будто хрустальные колокольчики. Еще мы с мужем очень любим посидеть вечером на даче возле камина, посмотреть на огонь. В хорошую погоду можем и костер разжечь во дворе, поужинать у мангала, особенно когда приезжают дети на выходные.

Я с детства люблю костры. Бывает, в сырой вечер поднесешь руку к огню и долго смотришь, как светится ладонь, как сквозь нее проникает тепло, разливаясь по всему телу. На душе тоже становится тепло, легко. И усталость сразу проходит, когда видишь, как загораются в глазах родного человека живые искорки. Ведь костер напоминает нам обоим о детстве и о самых счастливых днях нашей юности.

Вот такие у меня маленькие радости. Пусть и вам их приносит каждый прожитый день. Не надо грустить о том, что закончилось лето. Оглянитесь вокруг! Грех не радоваться жизни, когда над головой мирное небо, когда есть теплый уютный дом и рядом ваши родные, близкие. Жизнь показывает, что хорошее отношение друг к другу, приятное общение тоже приносит радость и лечит. Даже когда люди мало знакомы. Доказательство тому – наша с вами газета.

Читатели часто пишут, что она дарит надежду на лучшее. А ведь это залог успеха в любом деле, в том числе и в лечении! Значит, с болезнями мы все-таки можем справиться. Многое здесь зависит от нас самих. Давайте делиться всем хорошим, что у нас есть, и желать другим добра, мира, здоровья. Тогда это будет и у нас самих.

Салтыкова Н.Е.,
г. Архангельск

КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ

Бывает, и лечиться начинаешь вовремя, и все рекомендации врача выполняешь. А болезнь через некоторое время все равно возвращается и берет за горло пуще прежнего. Как же ее отвадить?

Почему мы вообще болеем? Потому что все в природе подчинено определенным циклам. На море бывают приливы и отливы. Времена года сменяют друг друга. И человек рождается, угасает... По сути, само наше появление на свет – уже начало угасания, а болезни – его проявления.

Вы думаете, у долгожителей, которые выглядят такими бодрыми, здоровыми, на самом деле нет болезней? Конечно есть, как и у всех. Если человек живет долго, значит, он просто научился как-то сосуществовать со своими недугами.

Некоторые старички и не знают о собственных диагнозах, а держатся молодцами. Ведь организм – саморегулирующаяся система, если ей не вредить. Возьмите хоть жителей горных деревень, где только чистая вода, только натуральные продукты. И вдобавок определенные правила по отношению к природе, к окружающим. Там невозможно нарушить правила, традиции, оставшись полноправным членом сообщества. Иначе человек обречен на одиночество и вымирание.

Вспомним и тех, кто пережил войну, голод, непосильный труд с детских или юношеских лет. Некоторым сейчас под 90. Сам видел таких. Много ли среди них людей тучных, склонных к обжорству, или регулярно пьющих, или озабоченных лишь накоплением материальных ценностей? То-то и оно, иначе они бы столько не жили. А ведь болезней у них тоже немало. Конечно, у них льготы на медицинское обслуживание, на лекарства. Но дело не в этом.

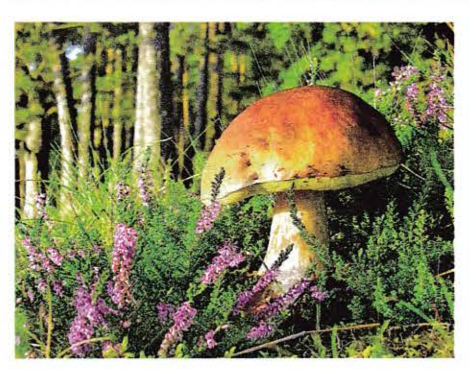
Вот одна такая бабуля в нашем доме уже много лет принимает таблетки. Однако по минимуму. Заваривает и травы по рецептам из «Лечебных писем», старается двигаться в меру сил. И нормально справляется с гипертонией, ишемией и прочими напастями. Говорить о болячках вообще не любит, хотя очень общительная. Ей все в мире интересно! Еще и старается территорию у подъезда благоустроить, каждый год что-то высаживает на клумбах. Иногда смотришь на таких людей и думаешь: что же им помогает мирно уживаться даже с тяжелыми заболеваниями, контролировать их? Наверное, образ жизни и отношение к миру.

Подобных успехов иногда достигают и те, кто занимается духовными практиками. Они ведь тоже болеют! Не думайте, что все йоги, к примеру, абсолютно здоровы. Один мой знакомый сумел приостановить почти на 20 лет развитие серьезной болезни. Глядя на него, никто бы не догадался, что он болен. И прожил человек без малого 70 лет, а не 50, как предрекали врачи. Изучал восточные методики и регулярно упражнялся. Кроме того, от всех излишеств сознательно отказался, даже характер смог изменить. Интереса к жизни не потерял. Напротив, по его словам, именно за эти годы успел все, о чем раньше только мечтал. Вот что значит победить болезнь!

А полностью избавиться от недугов, наверное, нереально. Но можно жить так, чтобы не они управляли нами, а наоборот. Стоит хотя бы попробовать.

Захаров В.С.,
Ленинградская обл.,
г. Тихвин





ЛЕСНАЯ АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Всякое может случиться во время похода в лес за грибами и ягодами – порежетесь ножиком или расцарапаете кожу некстати попавшейся веткой. Далеко не каждый берет с собой аптечку первой помощи, хотя это важно, особенно если уходите с ночевкой. В таких случаях отчаиваться и впадать в панику не надо: даже в самой глухой чащобе можно найти лекарства, которые спасут вас. Нужно только знать, что и где искать.

- В болотистом лесу растет сфагнум. Этот мох является отличным антисептиком и натуральным антибиотиком. Вырвите клок из лесной подстилки, удалите хвоинки и веточки, стряхните насекомых и приложите к ранке. Мох должен быть влажным, так что если в лесу сухо, смочите его чистой водичкой. Меняйте примочку каждые полчаса. Это средство поможет и при синяках.
- Малоизвестное, но очень эффективное средство при ранках и кровотечениях – обычная паутина. Ее нити покрыты веществами с антимикробным действием. Найдите чистую паутинку, натянутую между ветками, осторожно ее снимите, скатайте в комок, сплющите и приложите к ранке или царапине. А если обожглись у костра, сначала охлаждайте кожу водой минут 15-20, а потом наложите паутину как сеточку.
- Отличное лекарство – смола ели, сосны, пихты, лиственницы. Обеззараживает, заживляет, снимает боль. Ее можно найти на стволе, к осени она обычно уже твердая. Разогрейте ее между ладошками, сделайте лепешку и приложите к месту травмы.
- Опытные лесники знают еще одно средство при ранах – гриб-споровик. Это тот, который любят пинать детишки: он взрывается и выпускает в воздух миллионы мельчайших спор. Они-то и обладают целебным действием. Нужно присыпать повреждения на коже этим порошком.

Главное в таких ситуациях – не пугаться, а включить голову и осмотреться кругом, что можно призвать на помощь. Но все равно, как только выберетесь из леса, на всякий случай обязательно обратитесь в травмпункт.

Горелов Н.С., Республика Карелия, г. Петрозаводск

ЛЕЧИМСЯ СЕМЕЧКАМИ

Сейчас идет время сбора урожая фруктов и ягод. Люди варят варенье, джемы, закатывают компоты. Чаще всего в рецептах требуется очистить плоды от сердцевины и семечек, и многие их просто выбрасывают. Между тем нередко они сами являются целебным сырьем, которое нужно сохранить. Напишу про два фрукта, семечки которых я заготавливаю и применяю сама.

Первый плод – это айва. Она и сама очень полезна для здоровья, хорошо помогает при проблемах с пищеварением, легкими, полна витаминов. Лечебными свойствами обладают также ее семена – я аккуратно их вытаскиваю, промываю и сушу на противне, но не в духовке. Айвовые семечки считаются одним из лучших средств при расстройствах кишечника, его воспалениях, а также при бронхитах, лихорадке. Наружно слизистый настой наносят на кожу для лечения ожогов, шелушения, диатеза. Семена айвы намного безопаснее, чем персиковые косточки, но все же и в них содержится вещество амигдалин, которое в больших количествах может вызвать отравление. Поэтому грызть их нельзя, а в курсах обязательно делать перерывы – две недели полечились, потом 2-3 недели отдыха.

Целебным действием обладает настой, который делают только из целых семян – дробить и растирать в порошок их не нужно.

1 ст. л. семечек залить 1 стаканом теплого кипятка в баночке, накрыть крышкой, дать настояться 3-4 часа, периодически встряхивая.

Получается слизистая жидкость. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. В этом же настое смачивать ткань и делать компрессы на кожу. Его можно использовать для полосканий при стоматите и ангине.

Второе средство – виноградные косточки. В них много масел, антиоксидантов, минеральных веществ. Виноградное масло продают в магазинах, стоит оно недешево. Самим его выдавить дома нереально, если только вы не являетесь владельцем большого виноградника. Потому просто сушите семечки. Отвар из них помогает при простудах, цистите, отложении солей в суставах, упадке сил, бессоннице, нервных заболеваниях.

Для приготовления отвара 5 ст. л. сухих семян залейте 3 стаканами кипятка, поварите на водяной бане 10 минут, дайте настояться 2 часа, процедите.

Пейте по 1 стакану трижды в день. Учитывайте только, что это хорошее мочегонное средство.

Из других целебных семян я заготавливаю еще арбузные, тыквенные, дынные, яблочные и вишневые.

Груздева Д.А., г. Краснодар

ЕСЛИ ЕСТЬ ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ

Недавно столкнулась с проблемой – кожа на пятках стала слишком сухой, шершавой, а потом появились трещины. Связываю это с тем, что во время работы на огороде вместо привычных галош носила сланцы, уж больно жарко было. Наверное, натерла ноги, травмировала землей и камушками. Трещины были такие, что ступить больно. Поискала рецептов, поспрашивала соседок – с такой проблемой сталкиваются многие. Средства все простые и хорошие, мне помогли. Расскажу о самых доступных и эффективных.

- Взять спелый помидор, растереть его в пюре. Нанести его на пятки, поверх укрыть пленкой, надеть старые носки. Держать компресс час, после чего смыть теплой водой и смазать пяточки касторовым маслом.
- Вместо помидора для такого же компресса можно использовать



тертые картофель, яблоки, луковую кашицу или капустный лист.

- Очень хорошее средство – мед. Нужно смешать его с мукой до состояния густого теста, сделать две лепешки и приложить их к распаренным пяткам, укрыть полиэтиленом и закрепить бинтом. Лучше ставить компресс на ночь, а утром снять и смазать кожу маслом. Трещины уйдут за неделю. Это же средство помогает при натоптышах, облегчает боли при шпорах.

Ну а чтобы кожа не трескалась, носите удобную обувь, споласкивайте ноги теплой водичкой и хорошо смазывайте маслом. И не ходите по грубой земле босиком, надевайте носки.

Анохина Р.М., Костромская обл., г. Шарья

СОБИРАЕМ ЦЕЛЕБНЫЙ ТОРФ

В советские времена несколько раз по направлению врача была в санаториях с грязелечением. У меня проблемы с суставами, позвоночником, поэтому такое лечение мне показано. Сейчас такие поездки уже недоступны, по социальной путевке в хорошие места попасть трудно, да и ехать далеко. Так что грязелечение я освоила сама. У нас минеральных источников нет, но вокруг большие залежи торфа. Это тоже хорошее целебное сырье, в котором много биологически активных веществ. Торфолечение даже используют в некоторых медицинских учреждениях. Я же провожу его сама. Для этого в конце лета – первой половине осени отправляюсь на болота за лечебным сырьем.

Для домашней грязелечебницы нужен торф, который хорошо перегнил, темно-коричневого цвета. Его нужно доставать поглубже, так как сверху еще много непереработанного мха и листьев. Не забудьте взять с собой лопатку. Естественно, как и любые целебные растения и другое сырье, собирать его нужно там, где рядом нет дорог, свалок, заводов, высоковольтных линий, поскольку торф, как губка, втягивает в себя не только полезные вещества, но и яды из воздуха и воды.

Хороший торф в сыром виде пахнет не лучшим образом, но когда высохнет, запах исчезнет. Выкопанные куски нужно очистить от камушков и веток, если они попадаются, уложить в мешок и хорошо отжать – зачем нести домой лишнюю тяжесть.

Уже дома надо его просушить. Я это делаю на чердаке, разложив торф слоем 4-5 см на досках. Сухой торф укладываю в старые наволочки и подвешиваю на крючки там же на чердаке.

Для лечения беру торфа, сколько надо, чтобы сделать компресс на колени и на спину. Заливаю горячей водой, но не выше 45°, иначе потеряется польза. Немного отжимаю, накладываю на суставы и спину толстым слоем, поверх – пленка и платок. Держать нужно недолго, 15-20 минут. После этого использованный торф выбрасываю.

Лечение провожу курсами по 10 процедур каждый день, после чего делаю перерыв – месяц. Это средство помогает очень хорошо, только хочу предупредить – если суставы воспалены, горячие, то греть их нельзя!

Прокопова Г.С., Тверская обл., г. Кимры

ОСЕННЯЯ ПРОФИЛАКТИКА АСТМЫ

Хочу дать несколько полезных осенних советов для людей с бронхиальной астмой. Сама живу с этим заболеванием уже не один десяток лет. Сейчас есть хорошие лекарства, которые помогают не только снять, но и предотвратить приступы. Однако нужно и самим прилагать усилия, чтобы не было обострений.

Каждый астматик знает, что особенно тяжело приходится во время смены погоды осенью, когда начинают лить дожди и падает температура. Это чревато простудами, а при астме они переносятся плохо. Мои советы не уникальные, простые, но мне они помогают пережить межсезонье.

- Пока еще стоит относительно теплая и сухая погода, сделайте дома генеральную уборку. Наденьте маску, вытрите всю мебель, а постельные принадлежности – подушки, одеяла, покрывала, матрасы – вынесите на улицу и хорошо протрясите. Еще лучше дать им полежать день на солнышке, чтобы ультрафиолет убил клещей.
- Поддерживайте жилье сухим. Это особенно актуально в первой половине осени, пока не включено отопление. При астме вредна не только чрезмерная сухость – из-за нее зимой нужно увлажнять помещения, но и сырость. Ее очень любят плесневые грибки и клещи. Экономия экономией, но если дома слишком влажно, включайте периодически обогреватель. Еще очень хорошее средство, которое очищает воздух и убирает чрезмерную влажность, – соль. Она стоит недорого. Я по всей квартире раскладываю миски с обычной крупной солью. Не зря же при астме рекомендуют солевые пещеры.
- Пока есть возможность, ешьте много витаминных фруктов и овощей. Это укрепит иммунитет. Пейте ягодные морсы, но только если у вас нет на них аллергии. Питайтесь легко, не ешьте жареного, жирного, острого. Пейте больше чистой воды.
- Каждый день выходите на прогулку. Сейчас пыльцы уже нет, так что аллергикам и астматикам безопасно. Лучше всего гулять по хвойному лесу. Это полезно и для легких, и для иммунитета.
- Во время прогулок выполняйте дыхательную гимнастику. При астме стоит освоить методику Стрельниковой. Я сходила на курсы и теперь делаю упражнения на свежем воздухе.

Как видите, все советы действительно простые, что не делает их менее важными для астматика. Всем здоровья, легкого дыхания и хорошего осеннего настроения!

Назарова Галина Викторовна, г. Санкт-Петербург

Цитата

Здоровье нельзя купить ни за какие деньги. Его можно только заработать, изучая законы природы и следуя им.

Пол Брэгг

ТЕРПЕНИЕ И ТРУД ВСЕ ПЕРЕТРУТ

Есть расхожее изречение: «Вся жизнь – борьба». По опыту своей жизни знаю, что это абсолютно точно. Под словом «борьба» подразумеваю труд.

Сейчас очень модно совершенствовать свое тело с помощью пластической хирургии. Это чтобы без труда достать рыбку из пруда. Людей не останавливает то, что частенько результат такого «улучшения» своего тела бывает удручающим. И на сегодняшний день еще не известны отдаленные последствия подобных операций.

Как же сохранить здоровье, данное при рождении? И как выправить имеющиеся изъяны? Вывод однозначен. Надо всю жизнь бороться со своими неразумными желаниями, учиться терпеть, правильно организовывать и труд, и отдых. Увы, это трудоемко, но вполне возможно. Только не ленись и помни, что жизнь – как большой супермаркет: ходи, бери что хочешь, но касса впереди. Примеров расплаты за нездоровый образ жизни, за нежелание потрудиться ради собственного здоровья пруд пруди. Приведу пример.

Случилась у моего близкого родственника подагра. То ли врачи ему диагноз не очень понятно разъяснили, то ли он привык жить по принципу «куда ветер, туда и дым». Короче, лечился родственник преимущественно уколами. Но организм создан не разумом человека! И произошло привыкание к лекарству.

А тут и настоящая беда – ущемление нерва в поясничном отделе позвоночника с сильнейшей болью в ноге. Никакие химические препараты уже не помогали. Вот и получается, что попытка без труда достать рыбку из пруда заканчивается просто трагедией. Люди, помните, что касса впереди! Не губите здоровье, не заводите себя в тупик!

Разумеется, сильнодействующие химические препараты необходимы, но лишь как средство скорой помощи. Лечиться же, особенно в начале возникновения почти каждой болезни, надо естественными, природными средствами. Это и травы, и разумное питание по принципу полезности, а не вкуса и желания (можно, впрочем, научиться все это совмещать). Также обязательны духовная терапия и физическая активность.

Согласна с авторами тех писем, которые считают, что движение и есть жизнь. Однажды прочитала такую фразу: «Если можешь – беги, не можешь бежать – ходи, не можешь ходить – ползи, не можешь ползти – катись, но двигайся». Только так! Иначе рискуешь, как мой родственник, оказаться в безвыходной ситуации наедине с мучениями, которые ничем не унять.

Дорогие читатели, почаще вспоминайте пословицы мудрого русского народа. Про рыбку в пруду, про терпение и труд, которые все перетрут. Труд кормит, помогает, а лень все портит. Эти пословицы как раз о том, как сохранить здоровье. Будьте трудолюбивы.

Отвечу всем, вложившим чистый конверт.

Адрес: Егоровой Ольге Федоровне, 186790, Карелия, г. Сортавала, ул. Бондарева, д. 14, кв. 17

ЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ!

Жизнь человека строится на том, что он сам создает из века в век. Еще и поэтому ее нужно ценить и любить. И радоваться всему, что дает нам Бог.

Жизнь познается в сравнении, и только в сравнении. А также для познания очень важна работа над своими мыслями и словами. Не стоит материться и сетовать на жизнь. Относитесь к ней легче, с чувством благодарности. И не забывайте за все благодарить Бога, матушку-природу и тех людей, которые дали вам дельные советы.

Любите жизнь – и тогда все вокруг вас будет цвести, благоухать. То же самое происходит и в душе от любви к жизни. Значит, вы будете жить во благо себе и другим, а не во вред. И счастье, гармония никогда не покинут вас.

Еще очень важно самосовершенствоваться и познавать себя. Ведь знание себя – ключ к просветлению. Эта мудрость говорит о многом. Во-первых, познавая себя, мы познаем тайны самой жизни. А во-вторых, знание себя дает огромную силу, энергию. Поэтому прислушивайтесь к себе, своим ощущениям и учитесь управлять собой. Тогда собственное здоровье будет в ваших руках.

Помните, что красота жизни – в любви. Любите то, что вам даровано Богом, – саму жизнь.

Адрес: Пигасовой Марии, 614540, Пермская обл., Пермский край, с. Нижний Пальник, ул. Садовая, 8/2

ЮМОР СПАСЕТ МИР

В №14 прочитал письмо В. Селецкого с предложением открыть в газете рубрику «Клуб веселых и здоровых оптимистов». Я бы предложил еще «Клуб веселых и задорных юмористов».

У нас всегда и всюду утверждают, что красота спасет мир. Да нет же. Красота – красотой, но без оптимизма и юмора спасти мир практически невозможно!

Что такое оптимизм? Это вера в свои силы, в человеческие возможности, в светлое будущее. Даже если на пороге уже давно не весна, не тот возраст и силы не те, что прежде.

Уже не так резво бегут ножки по дорожке, подводит зрение... Разные болезни, переживания, стрессы делают человека тревожным, подчас беспомощным. Но! Это не относится к оптимистам, которые думают о хорошем, светлом. Например, вспоминают юные годы, молодость, влюбленность. Наконец, думают о своих близких, родных, о внуках и правнуках. И этим дорожат, несмотря на все житейские невзгоды.

Еще оптимисты всегда в поиске, так как увлечены любимым делом. Преклонный возраст – им не помеха. Кто любит охоту или рыбалку, а кто – рукоделие, какое-то творчество. Такие люди и на склоне лет добиваются определенных успехов.

Я, например, несмотря на свой возраст (а мне 74 года), продолжаю творить: пишу стихи, имею авторские сборники. Еще увлекаюсь народной медициной.

Многие мои стихотворения, как детские, так и взрослые, положены на музыку. Пишу не для себя, а для людей. Если песня нам строить и жить помогает, то юмор тоже. Более

С 1 ИЮЛЯ ПО 31 АВГУСТА ПРОХОДИТ ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2016 ГОДА



того, он помогает выживать в нынешних непростых условиях, когда все дорожает, когда люди так мало общаются. И не все при этом любят юмор, хорошую шутку. Но есть все-таки и другие – те, кто понимает, что без юмора жить никак нельзя. Ведь когда на душе весело, нам не страшен стресс. Тогда и всякую болячку можно успокоить, даже излечить.

Желаю читателям «Лечебных писем» побольше оптимизма и светлых дней в жизни, а главное – доброго здоровья. Здоровьичка вам!

Адрес: Пасько Геннадию Федоровичу, 396005, Воронежская обл., Рамонский р-н, с. Ямное, ул. Ленина, д. 96, кв. 1

НЕОБЫЧНАЯ ИСТОРИЯ

Совершенно невероятная история приключилась со мной в далекие 50-е годы прошлого века. Но все по порядку.

Тогда я училась в Московском Торфяном институте, который находился на Покровском бульваре. «На Покровке институт – торфяным его зовут, и веселый обитает там народ», – распевали мы этот гимн в турпоходах.

Нет необходимости писать о том, какое важное сырьевое значение имел торф для нашей страны в то время. Достаточно вспомнить ленинский план ГОЭЛРО. Страна нуждалась в специалистах торфяного дела, а наш институт их выпускал. Мы были разведчиками-первопроходцами. Души переполнены романтикой...

После 3-го курса нас послали на производственную практику в «Ленгипроторф», находящийся в Ленинграде, на улице Герцена. А оттуда – в деревню Заплюсье Псковской области, на Заплюсское торфяное месторождение. На постой определили к Евгении Никандровой, которая относилась к нам поматерински заботливо и ласково. Выдали спецовки, огромные брезентовые бахилы. Смело бросались мы в болотную трясину! Бурили торфяную толщу и описывали взятые пробы. По ним и определялась дальнейшая судьба месторождения: разрабатывать, осушать или дать болоту подрасти? Ничего тогда не боялись, потому что были молоды, веселы и бесшабашны.

Вечерами после работы ходили в деревенский клуб. Смотрели там фильмы, танцевали, пели, а потом гуляли, иногда и до утра.

Однажды нас с моей подругой-однокурсницей Антониной Рыловой пригласили помыться в бане. В тех краях тогда бани топились по-черному. Вымылись мы и легли спать в сенях под марлевый полог. Не помню, сушила ли я волосы, расчесывала ли, только утром, проснувшись, испытала ужас. Мои волосы – длинные, светлые, тонкие – превратились в сбившийся комок. Они стояли на голове, как войлочная корона. Распутать и расчесать их не представлялось возможным.

Посмотреть на такое «чудо» сбежалось полдеревни, женская ее половина. Кто сало нес, кто мягкую воду из ближнего озера. Все сочувствовали, старались помочь, но тщетно. Пришлось волосы остричь «под нулевку». Кому-то было смешно, а мне не до смеха. Такая молодая – и вдруг… в платочке.

До сих пор не знаю, что это было. Предполагаю, что ласка (такой зверек) облюбовала мои волосы и спутала их. К счастью, они быстро отрасли. И как только стало возможным, я сделала перманент по моде того времени. Кстати, очень было к лицу. И вскоре я утешилась, перестала горевать о потере своих косичек.

История эта постепенно забылась. Но вот вспомнилась в связи с тем, что в прошлом году исполнилось 60 лет со дня окончания института, которого давно нет. Разбрелись по белу свету друзья. Многие ушли в мир иной, ведь нашему поколению (детям войны) далеко за 70, а то и 80 лет. Я долго сомневалась, писать в газету или нет. Наконец решилась. Может, мои воспоминания вызовут ответные добрые чувства в чьей-то душе. Вдруг кто-то вспомнит про меня и вздохнет украдкой...

Адрес: Котовой Руфине Сергеевне, 420075, Татарстан, г. Казань, ул. Правды, д. 10/20, кв. 22. Тел.: 8-843-234-73-37

КАК Я ЖИВУ С ДИАБЕТОМ

У меня диабет, и я ежедневно употребляю продукты, снижающие сахар в крови. Летом ем чернику, которую заливаю обезжиренным кефиром и добавляю 0,5 ч. л. молотой корицы. Люблю и землянику.

В любую еду добавляю порошок куркумы. Она тоже хорошо помогает бороться с излишками сахара в крови.

В холодильнике всегда имеется топинамбур. Ем его «живьем» или делаю из него салаты, варю супы, жарю на растительном масле, как картошку.

Первые блюда у меня часто содержат сныть, крапиву. Из круп предпочитаю гречку, овсянку, ячмень. Без каш и крупяных супов невозможно, потому что поджелудочная железа любит крупы.

Также лечусь корой осины, створками фасоли, бархатцами, шиповником. Пью чай из листьев черники, земляники, малины, смородины.

Еще несколько раз в год принимаю цветочную пыльцу – продукт пчеловодства. Рассасываю ее 2-3 раза в день по 1 ч. л. в течение 2-3 недель. И сахар приходит в норму.

Очень люблю ходить на «тихую охоту». Один гриб в день – моя норма. Грибами наедаешься, от них не бывает запоров. Сахар очень боится грибов. Нынче насушила много лисичек. Они никогда не бывают червивыми. Из организма паразиты тоже исчезают, когда встречаются с лисичками. Делаю из них настойку:

2 ст. л. измельченных сухих лисичек на 200 мл водки. Настаиваю 2-3 недели, пью на ночь по 2 ч. л.

Это снадобье снижает сахар в крови и уничтожает паразитов, мешающих лечению хронических болезней.

Адрес: Карповой Валентине Николаевне, 428000, Чувашия, г. Чебоксары, г/п, а/я 222. Тел.: 8-8352-55-00-70, 8-908-300-13-77

Цитата

Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!

У. Джеймс



РИС И КЛЮКВА ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Может, и мои рецепты от давления кому-то пригодятся.

- Замочить на ночь 3 ст. л. риса. Утром слить воду, отварить рис без соли, сахара и съесть.
- На 2 стакана холодной кипяченой воды – 1/2 стакана толченой клюквы и 4 ч. л. сахарного песка. Выпить сразу.

Через некоторое время давление снижается. Я сама пользуюсь этими рецептами.

Адрес: Харитоновой Марии Гавриловне, 198259, г. Санкт-Петербург, пр. Народного Ополчения, д. 241, корп. 1, кв. 167

ЧТО ПОЛЕЗНО МУЖЧИНАМ?

При утомлении, мужской половой слабости советую принимать следующие тонизирующие природные средства.

1. Настойки из трав-стимуляторов:

- левзеи сафлоровидной (маральего корня) или же заманихи высокой – по 20-30 капель 2 раза в день, утром и в обед;
- родиолы розовой (золотого корня) – по 40 капель 2 раза в день до еды. Действует главным образом на нервную систему, помогает при импотенции. Противопоказано при резко выраженных симптомах повышенной нервной возбудимости.

2. Проросшие зерна пшеницы – уникальный биостимулятор. Содержит ценнейший витамин Е, имеющий особое значение для половой сферы человека.

3. Мед и сам по себе повышает влечение. Также при мужских проблемах полезны:

- порошок из травы чабреца с медом;
- семена крапивы с медом, вином и горьким перцем;
- настойка, в составе которой мед – 250 г, сок алоэ – 150 г, вино красное натуральное – 350 г, порошок из семян шиповника – 100 г, порошок из семян петрушки – 30 г. Настоять 2 недели. Процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

4. Семена подорожника. Собирать их надо осенью. Работа кропотливая, зато средство исключительное. Особенно для мужчин с ослабленными сперматозоидами. Для тех, которые «во всем сонны, а то по какому-то лихому поводу тотчас же встрепенутся и оживут для деторождения». Заваривать можно и «стрелки» подорожника: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Настоять 1 час и принимать по 2 ст. л. в течение дня.

Адрес: Матросову Николаю Николаевичу, 655158, Хакасия, г. Черногорск, ул. Юбилейная, д. 3, кв. 11

СМОРОДИНА ПРОТИВ ЗОЛОТУХИ

При этом заболевании детям помогают ванночки:

200 г листьев и несколько молодых побегов черной смородины залить 1,2 л воды и поставить в духовку. Напарить, чтобы получился крепкий настой, и купать в нем ребенка 10-15 минут, поливая поочередно все части тела. После ванночки пораженные места покрыть пеленкой, окропленной святой водой.

Адрес: Могильниченко Павлу Николаевичу, 396440, Воронежская обл., Павловский р-н, с. Воронцовка, ул. Большая, д. 17. Тел. 8-951-560-75-02

СПАСАЮТ БРОККОЛИ И САБЕЛЬНИК

Сейчас переменчивая погода дает повод для обострения хронических заболеваний, в том числе и суставных. Что нам может помочь?

Капуста брокколи – самая полезная для женщин. Открыты новые ее свойства, что стало сенсацией для ученых всего мира. Оказывается, брокколи может защитить слабый пол от онкологических заболеваний.

На основе этого вида капусты можно разработать лекарство от рака груди. Потому что в овоще содержится сульфорафан – вещество, способное лишить раковые клетки возможности делиться. И главное – без вреда для здоровья!

Теперь – о воспалении суставов. Чем лечиться, если беспокоят отеки, боль при движении? Устранение этих симптомов обычно начинают с назначения нестероидных противовоспалительных препаратов. Но объединяет их то, что они в конце концов приводят к поражению слизистой желудочно-кишечного тракта. Кроме того, подобные средства не влияют на причину боли, а лишь маскируют симптомы, приносят кратковременное облегчение.

Для устранения причины заболевания сама природа подарила нам натуральные лекарства. Например, народная медицина рекомендует сабельник болотный. Это уникальное лекарственное растение облегчает боли в суставах и действует как противовоспалительное. Недаром у него такое меткое название. Будто саблей отсекается боль при артритах, артрозах.

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская обл., г. Раменское, г/п, д/в

МАГНИТЫ ДЛЯ ВЕН

Уважаемые читатели, уже не требует доказательств тот факт, что магниты помогают при переломах, некоторых болезнях. Обратите на них внимание! Особенно женщины с варикозным расширением вен.

Когда боль в ногах не дает спать, не знаешь, куда и как их положить, чтобы успокоиться и хоть немного забыться. Что стала делать я?

Нашла мелкие магнитики. Можно взять от детских игрушек. Я же брала те, что находятся в резинке-уплотнителе на дверце ненужного холодильника. Сложила их в «колбаску» длиной 6-7 см и завернула в кусочек хлопчатобумажной ткани. На ночь стала класть ее рядом с областью паха, где находится вена, идущая в ногу.

Результат меня обрадовал. Когда сплю с магнитами, нога ночью не беспокоит. Что еще удивительно –

ЗНАЕТЕ, КАК БЫСТРО И ПРОСТО ВЫЗДОРОВЕТЬ? ЖДЕМ ВАШИХ РЕЦЕПТОВ!



прошли отеки, хотя раньше они были приличные. Очень хочу, чтобы и всем, у кого такие же проблемы, стало значительно лучше. Будьте здоровы и счастливы!

Адрес: Крючковой Лидии Александровне, 188540, Ленинградская обл., г. Сосновый Бор, ул. Ленинградская, д. 62, кв. 40. Тел. 8-921-435-58-33

ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТЬ?

Попробуйте натуральные и доступные средства!

- **При стенокардии** очень полезен боярышник кроваво-красный. Настаивать 2 часа 1 ст. л. цветков в стакане кипятка, в закрытой посуде. Процедить и пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.
- **От болезней сердечно-сосудистой системы**, сопровождающихся болями, сердцебиением, спазмами коронарных сосудов, рекомендуется настой валерианы. Взять 1 ст. л. сухих корневищ и корней. Настаивать 12 часов в стакане холодной кипяченой воды, закрыв посуду. Процедить и принимать до еды 3-4 раза в день по 1 ст. л. Действует успокаивающе, помогает и при неврозах.
- **Полезно сердечникам** и такое средство. Смешать 1 ч. л. свеженатертого хрена с медом, чтобы получилось не более 1 ст. л. смеси. Принимать натощак за 1 час до завтрака. Курс лечения – до 30 дней.
- **Страдающим от ишемии** понадобятся 1 кг меда, 10 лимонов и 3-5 головок чеснока. Из лимонов отжать сок. Чеснок очистить, промыть и натереть на терке либо прокрутить через мясорубку. Все смешать, закрыть крышкой и поставить в прохладное место на неделю. Принимать 1 раз в день по 4 ч. л. (по 1 ч. л. через 1 минуту).

Внимание! Смесь противопоказана при язве желудка и повышенной кислотности желудочного сока.

- **Если вас беспокоят боли в области сердца**, тревога и бессонница, подойдет следующий сбор. Состав: цветки ромашки, плоды фенхеля и тмина, листья мяты, корни валерианы – поровну. Залейте 1 стаканом кипятка 10 г сбора (примерно 1 дес. л.). Потомите 30 минут на водяной бане, охладите, сырье отожмите. Принимайте по 1/4 стакана за 30 минут до еды. Курс лечения – 3-4 недели.

Адрес: Распоповой Лидии Фоминичне, 654038, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, а/я 561

ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ

С возрастом, как известно, зрение обычно ухудшается. А в народе говорят, что глаза – зеркало души. Ничто так не привлекает внимание, как уверенный, ясный взгляд.

Между тем многие не придают значения таким симптомам, как покраснение глаз, «песок» в них, слезотечение. И зря. Ведь глаза сами сигнализируют о том, что нуждаются в помощи.

Могу дать несколько советов и рецептов народной медицины, которыми пользуюсь сама. Моей семье, знакомым, соседям они не просто помогают. Они лечат.

Для профилактики в течение всего года использую мяту в свежем и сухом виде. Для улучшения зрения завариваю ее, как чай, и пью почаще. Делаю и примочки с этим настоем.

- Сок мяты смешиваю с медом и водой (1:1). Закапываю в глаза по 2 капли утром и вечером.
- Зрение улучшается, когда прикладываю к глазам повязки с листьями кориандра. Держу их 20 минут 1-2 раза в день.
- Для сохранения зрения в пожилом возрасте советую каждый день на ночь нюхать аптечную настойку валерианы. По 10 вдохов каждой ноздрей. Сон тоже улучшается.
- С настоем ромашки полезно делать компрессы на глаза. Они быстро снимают воспаление, покраснение, ощущение песка в глазах.
- Контрастные компрессы хорошо восстанавливают циркуляцию крови в глазных мышцах. Рекомендую чередовать холодные и горячие подушечки, меняя их каждые 3-5 минут.
- Ешьте побольше укропа, особенно летом. Нарезайте его примерно по 3 ст. л. с горкой утром, в обед и вечером. За 3 летних месяца зрение улучшается. Если вы носите очки +3, то обязательно поменяете на +2 диоптрия.
- Полезен для глаз и настой из семян укропа: 1 ч. л. на 1 стакан кипятка. Настоять 15-20 минут, процедить и выпить за 15 минут до еды.
- При зуде и отеках глаз помогает холодный компресс (тампоны на глаза). Держите по 10-20 минут 2-3 раза в день.

Адрес: Баклановой Любови Алексеевне, 422540, Татарстан, г. Зеленодольск, ул. Энгельса, д. 4, кв. 18. Тел. (сот.) 8-904-672-21-22

ВЕРБЕЙНИК – ДЛЯ СВЕЖЕГО ДЫХАНИЯ

Когда у меня начал болеть желудок, то я прошла обследование. Был выявлен гастрит. Кроме болей в области желудка был и еще один неприятный момент – скверный запах изо рта…

Для меня это – вещь недопустимая, я работаю все время с клиентами, и нужно, чтобы все было на высоте. Все покупные средства – ополаскиватели рта – лишь на время устраняли симптомы, но запах возвращался снова, и самооценка падала. Спасибо маме – она вычитала где-то, что от такой беды, как у меня, очень хорошо помогает настой необычного растения – вербейника обыкновенного. И я решила попробовать, хотя, честно признаюсь, не особенно верила в результат. А он не заставил себя долго ждать! Буквально через неделю я и забыла о том, как мучилась и комплексовала.



Приготовление отвара: 2 ст. л. травы вербейника залить 0,5 л кипятка, выдержать на огне 15 минут. Полученный отвар применять для полосканий полости рта ежедневно, по 4-5 раз.

Кстати, данный отвар избавляет от язвочек во рту при стоматите.

Инга Соколова, г. Тихорецк

ТРАДЕСКАНЦИЯ ПО ИМЕНИ ЗЕБРИНА

Те, у кого на пальцах хоть когда-нибудь появлялся панариций (гнойное образование), знает, как сложно с ним справиться. Но гораздо труднее лечится панариций подногтевой – ведь доступ к гнойнику закрыт. Если же в вашем доме есть традесканция зебрина, то буквально за пару дней вы сможете избавиться от этой «прелести».

Лечение выглядит достаточно просто: в течение дня каждые два часа надо прикладывать свежие листья традесканции к больному пальцу, закрепляя их марлевой повязкой.

Процесс заживления пройдет ускоренным темпом. Но обратите внимание на то, что лечебной является фиолетовая сторона листика зебрины.

Эбирко И.Е., г. Москва

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

Несколько лет назад у моего зятя Игоря был гематогенный гнойный остеомиелит. Обычно такое заболевание развивается после переломов или травм, а в данном случае ничего подобного не было. И врач объяснил, что остеомиелит может «расцветать» в ослабленном организме, особенно после инфекционных заболеваний.

Мы задумались: действительно, за месяц до того, как у Игоря появились боли в локтевом суставе правой руки, он перенес на ногах грипп. Наверное, это было осложнение. Предстояло непростое лечение.

Предписанный врачом курс Игорь выполнял четко, но помимо этого он принимал еще специальный сбор трав для повышения иммунитета. Эффект – сильный!

Надо взять по 2 ч. л. измельченного корня родиолы розовой и корня заманихи, добавить 1 ст. л. травы зверобоя, а также 4 ч. л. плодов шиповника и 3 ч. л. листьев крапивы. Все тщательно перемешать, после чего 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать 1 час. Принимать настой 3 раза в день по 1/3 стакана за 20 минут до еды.

Луговая А.Д., г. Смоленск

ГРАВИЛАТ ОТ ПАНКРЕАТИТА

Каждый год я заготавливаю корни и стебли гравилата городского. Мне нравится то, что они пахнут гвоздикой и их можно добавлять в супы и салаты – все блюда от этого становятся ароматнее и вкуснее! Также корни гравилата можно использовать и для лечения.

Например, при панкреатите 1 ст. л. высушенных и измельченных корней гравилата заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа в закрытой посуде и пьют по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Курс лечения – 2 недели.

Денникова И., г. Кондопога

ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ!

Из солодки я делаю лекарство, которое помогает мне контролировать содержание в крови «плохого» холестерина. В корне этого растения содержатся удивительные вещества. Попадая в кровь, они образуют с холестерином нерастворимое соединение и таким образом уменьшают всасывание холестерина из пищи. После лечения я делал биохимические анализы, и уровень так называемого «плохого» холестерина значительно снизился!

Сушеный корень солодки измельчают в порошок, берут 1 ч. л. сырья, заливают 1 стаканом крутого кипятка и держат на кипящей водяной бане не меньше 20 минут. После этого настаивают при комнатной температуре 1 час. Отвар процеживают через два слоя марли, добавляют кипяченой воды до первоначального объема. Принимают по 1 ч. л. 4 раза в день. Курс – 2 недели.

Листенко Ф.И., г. Оренбург

КАКОЕ МАСЛО САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ?

Сегодня на полках магазинов можно выбрать любое растительное масло: подсолнечное, смесь подсолнечного с оливковым, оливковое, льняное, кукурузное, рыжиковое, горчичное и др. Какое масло самое полезное? Ценность растительных масел для здоровья определяется по содержанию в них мононенасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот (омега-3, омега-6, омега-9) и жирорастворимого витамина Е. Много мононенасыщенных жирных кислот в оливковом масле – 75%, в кукурузном – 25%, в подсолнечном – 24%, в льняном – 22%. Самая ценная составляющая часть любого растительного масла, по мнению натуропатов, – это омега-3. Она в организме не синтезируется. Поэтому этот компонент должен присутствовать в пище в достаточном количестве. Омега-3 содержится в льняном масле (55-57%), в кукурузном – 1 %, в оливковом – 0,6%, в подсолнечном ее вообще нет. А чемпионом по содержанию полиненасыщенной жирной кислоты омега-6 является подсолнечное масло – 65% (в кукурузном ее 60%, в льняном – 17%, в оливковом – 9,4%).

Как видим, растительные масла имеют неодинаковый жирнокислотный состав. Они отличаются и по другим свойствам. Так, оливковое масло способствует лучшему усвоению витамина Е. В рыжиковом масле витамина Е больше, чем в льняном, кедровом, горчичном и подсолнечном. Вот почему диетологи рекомендуют в течение года чередовать употребление растительных масел: подсолнечного, оливкового, льняного, кукурузного и др. А организм возьмет себе все то, что нужно. Растительные жиры нужны нам как энергетический материал, но надо иметь в виду, что избыток жиров может принести вред (ожирение, болезни печени, почек). Их достаточно употреблять всего 1,5-2 ст. л. в день. Хранить растительное масло нужно в темном и прохладном месте.

Но растительные масла, помимо пищевой ценности, обладают еще и целебной силой.

С глубокой древности наши предки использовали подсолнечное масло для очищения организма (процедура сосания во рту), а также при различных заболеваниях: насморке, головной боли, болезнях сердца, крови и легких, тромбофлебите, параличе, новообразованиях на начальной стадии и др. Нерафинированное подсолнечное масло (льняное хуже) входит в известную смесь Шевченко для лечения рака и других заболеваний.

Кукурузное масло в народной медицине применяется при атеросклерозе, варикозе, тромбофлебите. Оно очищает стенки сосудов, придает им эластичность.

Льняное масло лечит сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, ожирение, бессонницу, помогает при ослабленной функции щитовидной, поджелудочной, половых желез, полезно при болезнях печени и почек и др.

О пользе для здоровья оливкового масла газета «ЛП» писала в №12 за 2014 г., рыжикового – в №10 за 2013 г., льняного – в №12 за 2013 г.

Что касается открытия в газете «Клуба здоровых оптимистов» – то я за.

Адрес: Сурской Эмме Илларионовне, 420127, Татарстан, г. Казань, ул. Молодежная, д. 14б, кв. 31

ЗАМУЧИЛИ ЗАЕДЫ?

Раздражение («заеды») в уголках рта носит научное название «ангулит». Причина появления заед – бактериальная инфекция, которая, как правило, свидетельствует о серьезных неполадках в организме. К ангулиту приводят снижение иммунитета из-за инфекции в хронических очагах (гайморит, тонзиллит, гингивит, ангина), микротравмы губ, дефицит некоторых витаминов и минеральных веществ.

Летом мы стараемся поймать побольше солнечных лучей, и это понятно. Но здесь важно не переборщить, ведь в наши дни у многих повышенная фоточувствительность.

Аллергическая реакция на косметические средства при прочих неблагоприятных факторах стимулирует развитие заед, как и чрезмерная сухость губ, причиной которой могут быть неправильно подобранная губная помада и привычка облизывать губы.

При появлении заед следует принимать витамины В2 и В6, железо и цинк. Суточная потребность у взрослого человека в витамине В2 (рибофлавине) – 1,5-1,8 мг, В6 – 1,8-2 мг, в железе – 10-20 мг, цинке – 13-14 мг. Больше всего витамина В2 содержится в животных продуктах: молоке, сыре, твороге, говядине, печенке животных, яйцах. Много В2 в пивных дрожжах. Следует учитывать, что витамин В2 водорастворимый и легко теряется при длительном контакте продуктов с водой – продолжительном замачивании и неправильном размораживании водой.

Еще один витамин, нехватка которого часто проявляется ангулитом, – это В6 (пиридоксин). Этот витамин мы получаем с пищей, однако важно сохранить его. Потеря витамина В6 при обычной тепловой обработке составляет 20-35%, при замораживании она незначительна. Его содержат белые грибы, говядина, субпродукты, яйца, рожь, овсяное толокно, гречка, спаржа, петрушка, картофель, персики, абрикосы, орехи, гранаты и т. д. В ряде случаев дефицит витамина В6 сочетается с недостатком магния и железа. В данных продуктах все это есть.

Не стоит пренебрегать пищевыми источниками цинка. Это мясо, печенка, почки, морепродукты (особенно устрицы), пророщенные зерна пшеницы, пивные дрожжи, тыквенные семечки, яйца.

В качестве местного лечения хорошие результаты дает смазывание губ и уголков рта кремами на основе розового масла, а также пчелиным воском и жирами: оливковым, льняным, облепиховым маслами, гусиным жиром, маслом авокадо, смесью меда и сливочного масла.

Советую несколько раз в день проводить аппликации (примочки) с отварами лекарственных трав – ромашки, шалфея, календулы. Все травы соединить по 1 ст. л., залить 300 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить.

При лечении заед могут помочь примочки с раствором прополиса (продается в аптеке).

Адрес: Любецкому Аркадию Ефимовичу, 111141, г. Москва, ул. Перовская, д. 29, к. 1, кв. 133



ВЫВОДИМ СОЛИ

Сок редьки очистит организм от солей.

Черную редьку хорошенько вымыть и, не очищая кожуру, опустить в слабый раствор марганцовки на 15 минут, ополоснуть в чистой воде, натереть и отжать сок. Принимать этот сок в удобное время, независимо от режима питания, 3 раза в день, не более чем по 30 мл – увеличение нормы может вызвать в организме опасные последствия. Хранить сок только в холодильнике в плотно закрытой посуде.

Курс лечения – употребление сока из 10 кг редьки по указанной норме, без перерыва. Во время лечения исключить из меню мясо, жирные блюда, сдобу, крахмал, яйца. В начале процесса лечения могут возникнуть болевые ощущения. Не пугайтесь, не бросайте начатое дело. Это нормальное течение хода очистки. После такого лечения без следа исчезают самые жестокие, по мнению медиков, болезни.

Разогнать отложившиеся соли поможет сирень.

Для приготовления настойки соберите 20 цветков сирени, высушите, залейте 40%-ным спиртом в соотношении 1:10 и настаивайте 8-10 дней в закрытой посуде. Принимайте настойку по 30 капель (не больше) 2-3 раза в день, одновременно растирая этой настойкой болезненные места.

Горячая вода против простуды.

При начинающейся простуде можно запросто устроить сауну прямо у себя в кровати. Выпейте подряд 5-6 чашек горячей воды (именно воды, а не чая или кофе). Сразу же лягте в кровать и надежно укутайтесь. Через некоторое время вы почувствуете себя, как в сухой парилке – сауне. Пропотейте хорошенько! Горячая вода быстро усваивается организмом, быстро выводит из него все инфекции, шлаки, болезни, а также плохое самочувствие.

Предостережение: не строит проводить это лечение при высокой температуре или при наличии болезней сердца.

Этим же методом можно воспользоваться при ангине. Полоскать горло горячей, но не обжигающей водой, которая смоет все инфекции.

Адрес: Распоповой Лидии Фоминичне, 654038, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, а/я 561

ОСТЕОХОНДРОЗ: ГРОЗИТ ЛИ ВАМ ОБОСТРЕНИЕ

Считается, что все человечество делится на тех, кто уже болел пояснично-крестцовым радикулитом, тех, кто болеет им сейчас, и тех, кому еще предстоит заболеть. Это широко распространенное заболевание чаще всего обусловлено остеохондрозом позвоночника. При этом толчок к возникновению подобных болей дает, скорее всего, длительное неправильное положение тела в сочетании с возрастными изменениями межпозвонковых дисков. Кроме того, возникновению болезни, по-видимому, способствует малоподвижный образ жизни, то есть сидячая работа, недостаток движений и физических упражнений.

Возникновению хронических болей в поясничном отделе позвоночника предшествует чередование отдельных приступов с периодами полного отсутствия болевых ощущений. При этом (в отличие от прострела) какую-либо связь между определенным движением и острым приступом с сильной болью найти трудно. Иногда интенсивные болевые ощущения могут вызвать даже, казалось бы, спокойные движения, например, подъем с кровати после сна или выход из автомобиля.

Поэтому вполне естественно, что каждому человеку, страдающему этим недугом, хотелось бы знать, возникнет ли у него обострение. Дело в том, что среди тех, кто перенес острое проявление поясничного остеохондроза, примерно у каждого десятого в течение года развивается тяжелый рецидив заболевания, а в течение трех лет – почти у каждого пятого. А какая у вас степень риска развития обострения? Вы сможете узнать об этом, отвечая на следующие вопросы только «да» или «нет».

1. Отмечалось ли у вас за последние три года более трех случаев обострения болезни?

2. Было ли у вас в последний год обострение продолжительностью более месяца?

3. Беспокоили ли вас в течение последнего месяца постоянные боли в поясничной области?

4. Распространялась ли у вас боль из поясничной области в стопу в течение последнего года?

5. Отражается ли у вас боль из поясницы в ягодицу и ногу?

6. Возникает ли у вас болезненность в пояснично-крестцовом отделе позвоночника при наклонах вперед и в стороны?

7. Выполняете ли вы работу, связанную с частыми наклонами, поднятием тяжестей свыше 15 кг, с длительным пребыванием в полусогнутом положении?

Если на все вопросы вы ответили отрицательно, обострение заболевания вам пока не грозит. Однако в целях профилактики соблюдайте определенный режим и занимайтесь лечебной гимнастикой. Ежедневная 10-15-минутная тренировка позвоночника может со временем заставить болезнь отступить.

Половина ответов «да» свидетельствует об умеренной степени риска обострения. Вам необходимо пройти курс лечебной гимнастики и лечебного массажа поясничной области.

Если же вы положительно ответили на все вопросы, у вас высокая степень риска обострения заболевания. Вам следует обратиться к врачу и пройти специальный курс противорецидивного лечения.

И последнее. Необходимо помнить, что недуг, развивавшийся в течение многих лет, не может отступить сразу. Вы можете жить и трудиться, оставаясь практически здоровым, однако полностью вылечиться от данного заболевания бывает нередко очень трудно. Поэтому важно приноровиться к болезни, считаясь с ней в работе, семейной жизни и во время отдыха. Разумное отношение как к физическим, так и психическим факторам поможет избежать нежелательных осложнений.

Адрес: Макунину Дмитрию Александровичу, 602240, Владимирская обл., Муромский р-н, д. Орлово, ул. Зеленая, д. 22, Тел. 49234-5-71-89, 8-905-611-86-90

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ВЕНЫ?

Очень хочется, чтобы доктор мне помог в лечении ног. Давно мучают варикоз, тромбофлебит. Из-за трофики не делаю операцию (остеопороз тазобедренного сустава). Язв на ногах нет. Мне 62 года, хожу на костылях.

Адрес: Королевой Татьяне Ивановне, 155300, Ивановская обл., Вичугский р-н, п/о Зарубино, п. Раздолье, д. 25

Уважаемая Татьяна Ивановна, варикоз – это расширение поверхностных вен, сопровождающееся нарушениями в работе клапанов и ослаблением кровотока. А тромбофлебит – воспаление венозных стенок с образованием тромбов. Его считают осложнением варикозной болезни, при котором просвет пораженной вены частично закрывается сгустком крови (тромбом). Чтобы представить, что происходит при таких заболеваниях ног, давайте вспомним, как устроена их венозная система.

Есть поверхностные вены, по которым от ног оттекает 10% крови. Есть и глубокие, расположенные рядом с артериальным стволом. По ним оттекает до 90% крови. И еще коммуникантные вены, соединяющие поверхностные и глубокие. Большинство из них имеют клапаны, благодаря которым кровь и движется из поверхностных вен в глубокие. При слабости мышц и клапанов возможен возврат крови (противоток). Это и есть варикозное расширение вен. Из-за него появляются отеки, нарушается снабжение тканей кислородом, их питание.

Со временем процесс усугубляется. Кровь застаивается, плохо движется, и могут образовываться сгустки у сосудистых стенок. Если еще присоединяется инфекция, то начинается воспаление. При этом поднимается температура (около 37,5°), которая держится достаточно долго. В месте, где было такое воспаление, часто образуется трофическая язва, лечить которую очень сложно.

Врачи назначают лекарства, а ваша задача – создать такие условия, чтобы болезнь отступила. Очень важно движение, но не ходьба с чрезмерной нагрузкой на больные вены, а специальная гимнастика.

Лежа на спине, делайте упражнения «велосипед», «ножницы». Подтягивайте колени к животу, а затем выпрямляйте ноги. Тренируйте мышцы икр, бедер. Все просто, только надо заниматься регулярно, по 3-5 минут каждые 2 часа. Ну и, конечно, ночью спать с поднятыми на подушку ногами.

Из-за застоя в венах соединительной ткани не хватает питания. Значит, нужно его обеспечить. Также необходимы те вещества, которые помогут бороться с воспалением, разжижением пристеночной крови и выведением продуктов распада.

Пока не пройдет воспаление, рекомендую делать компрессы на ноги, только не согревающие, а питательные. Сначала держать их часа 2-3, а потом можно оставлять и на ночь. Для этого подходят натуральные подручные средства.

Чеснок с маслом. Раздавить 2-3 зубчика чеснока и смешать с 2-3 ч. л. растительного масла. Если будет очень жечь, то добавить еще масла. Можно сначала попробовать на вкус. Взять салфетку размером чуть больше венозного узла. Пропитать ее смесью и приложить. Сверху – вощеную бумагу. Зафиксировать бинтом (не туго). Смывать теплой водой.

Есть очень хороший рецепт с помидорами, как раз по сезону. Ошпарить помидор, очистить от кожицы, наложить кусочками и прибинтовать минимум на 2-3 часа, а потом и на ночь. Можно измельчить помидор блендером, смочить марлю в пюре и приложить, а зафиксировать тканевым бинтом.

Хорош рецепт и с полынью.

На 2 ст. л. мелко нарезанной травы – 0,5 л молока и 1 ч. л. сметаны. Готовить смесь с утра, использовать вечером, часа за 3 до сна.

Состав хорошо взболтать, смочить в нем тканевый бинт и наложить на больное место. Чаще делают такие компрессы на голени, стопы, но можно и на всю ногу. Полынь можно заменить календулой, тысячелистником, листьями одуванчика или бессмертником.

Помогает и лечение крапивой, цветками живокости, бораго, хмелем. Использовать не менее 1 месяца каждое растение. Но это в основном зимой.

Залить 2 ст. л. сушеной травы 1 стаканом кипятка. Через 2 часа настой слить, сырье отжать. Пить 3-4 раза в день перед едой по 1 ст. л., добавляя горячую воду. В оставшемся настое смачивать бинт и прикладывать его к больным местам. Держать до высыхания.

Сейчас сезон яблок и свежего картофеля. Просто натереть то или другое на мелкой терке – и на салфетку. Делать обертывания. Воспаление проходит, и ногам становится намного легче.

Помните, что ваши старания и желание позаботиться о себе тоже помогают победить болезнь.

АТЕРОСКЛЕРОЗ СОННЫХ АРТЕРИЙ

У меня атеросклероз сонных артерий, на фоне которого сенсорная тугоухость. Одно ухо почти не слышит, надежда на второе – левое. Перенесла отит. Были спазмы, сильный шум в голове, а сейчас особенно шумит в ушах. Теряю слух. Мне 65 лет. Можно ли победить атеросклероз сонных артерий? Что надо делать?

Ольга Николаевна, Красноярский край

Атеросклероз (стеноз, сужение) сонной артерии возникает из-за того, что в ней появляется атеросклеротическая (жировая) бляшка, из-за которой сужается просвет сосуда. Чем это грозит?

Сонные артерии – это сеть кровеносных сосудов, которые снабжают кровью головной мозг. Значит, их сужение уменьшает приток крови к мозгу, что может вызвать не только тугоухость. Ведь головной мозг очень чувствителен к недостатку кислорода и питательных веществ.



На ранних стадиях развития атеросклероз сонных артерий не вызывает явных неприятностей. Поэтому ни больной, ни врач часто не догадываются о том, что сосуд сужается, пока кровоснабжение головного мозга значительно не ухудшится. Чаще всего такой диагноз ставят уже после того, как атеросклероз поразил артерии других бассейнов сосудистого русла.

На таком фоне, кроме ухудшения слуха, могут появиться кратковременные неприятные симптомы. Они зачастую являются предвестниками серьезного заболевания. Среди них внезапное онемение части лица, руки или ноги, чаще только с одной стороны. Или появление слабости в руке, ноге. Бывает и внезапная слепота на один глаз, и невнятная речь или же непонимание чужой речи. В таких случаях надо немедленно обращаться к врачу, даже если вы чувствуете себя нормально! Потому что есть риск транзиторной ишемической атаки. Так в медицине называется временное нарушение кровоснабжения головного мозга. А это уже предвестник инсульта.

Какие же есть способы лечения атеросклероза сонных артерий? На ранних стадиях врач обычно назначает препараты, которые снижают уровень холестерина и нормализуют липидный обмен. Лекарства, разжижающие кровь, помогают предупредить образование сгустков крови. Могут быть назначены и препараты, контролирующие АД. В тяжелых случаях – хирургическое лечение.

Что может произойти, если вы бесконтрольно занимаетесь самолечением или вообще махнули рукой на свое заболевание? Самое серьезное – инсульт, что означает угрозу жизни или инвалидность, паралич. Инсульт может произойти при разрыве бляшки, когда подскочит АД. Ее куски летят по кровяному руслу и закупоривают артерии мозга. В итоге блокируется кровоснабжение большого участка мозга, и ткани там погибают. Второй вариант: бляшка может перекрыть и уменьшить приток крови, что вызовет постепенное отмирание мозга, а в результате – старческое слабоумие и другие тяжелые последствия. Чтобы такого не произошло, надо вовремя обследоваться и лечиться, заниматься профилактикой. Важно регулярно посещать врача, особенно тем, у кого еще и сахарный диабет, гипертония, атеросклероз других сосудов.

К профилактическим мерам относятся прежде всего избавление от вредных привычек, нормализация веса и правильное питание. Умеренная физическая нагрузка нужна ежедневно.

Очень важна и стрессоустойчивость. Не нервничайте по пустякам, любите свою жизнь, мечтайте о лучшем и стремитесь жить в радости.

ЧТО ТАКОЕ ФАВУС?

Расскажите, пожалуйста, что за болезнь фавус, по-народному – парша.

Кравченко Валентина Ивановна, г. Киев

Фавус (парша) – грибковое заболевание кожи, волос и ногтей. Отличается оно длительным течением.

Болезнь вызвана особыми грибками (трихофитон, ахорион Шёнлейна). Распространена в Турции, Испании, Иране, на островах Тихого океана. Заболевание это известно с глубокой древности. В начале XX века еще было распространено и в России, а сейчас у нас практически ликвидировано. Действительно, его народное название – парша. Отсюда и слова «паршивец», «запаршиветь», «паршивая овца». Смысл их понятен каждому. Кстати, фавусом болеют не только люди, но и животные: кошки, собаки, мыши, а также куры, утки. Однако у них фавус вызван другими видами грибов, которые не опасны для человека.

По сравнению с прочими микозами, фавус менее заразен. Поэтому болезнь может долгие годы оставаться незамеченной и обнаружиться случайно во время медосмотра. Заражение происходит только в условиях проживания в семье, где есть больной. Можно заразиться двумя путями: при непосредственном контакте с больным и через предметы обихода (головные уборы, расчески, щетки). Причем заболевают чаще всего ослабленные люди, у которых неполноценное питание, хронические недуги. Также дети дошкольного возраста и пожилые люди со слабым иммунитетом.

Фавус поражает волосистую часть головы, кожу, ногтевые пластины. У ослабленных больных, особенно запущенных, неухоженных старичков, возможно и поражение внутренних органов, даже костей. Потому что гриб распространяется с током крови.

При поражении волос они становятся тонкими, ломкими, сухими и тусклыми, как бы запыленными. На коже головы появляется «щиток» – серая или желтоватая корка, состоящая из элементов грибка, клеток эпидермиса и кожного жира. Иногда ее называют крупной перхотью. Кожа шелушится. Под «щитком» она как папиросная бумага. От больного исходит характерный «мышиный» запах.

В отличие от некоторых других грибковых инфекций, фавус без лечения не проходит. И процесс может протекать неопределенно долго. Лечение же проводят дерматологи. Самое главное – осмотр всей семьи и контактной группы. При длительном систематическом лечении под контролем микологических исследований наступает выздоровление. Доктор назначает таблетки, мази в среднем на 1,5 месяца. Затем – профилактические процедуры (серно-дегтярная мазь и обработка йодом). Осмотр проводится раз в месяц в течение полугода, а потом уже раз в 3 месяца и раз в полгода. После полного излечения больной находится под наблюдением 3-5 лет.

После выявления фавуса для профилактики его распространения проводятся и диспансерное наблюдение семьи больного, и обработка очага инфекции. Все вещи лучше обработать в специальной дезинфекционной камере.

Если нет такой возможности, то нательное и постельное белье прокипятить, остальное вычистить щеткой, проветрить на солнце и отпарить через влажную ткань. Головные уборы, расчески и щетки лучше всего сжечь.

Самое главное – правила гигиены. Никогда не пользуйтесь чужими головными уборами, расческами, одеждой, обувью. Только ваши личные полотенце, мочалка, расческа, тапочки уберегут вас от заражения.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».

Выход из жизненного тупика



Психологические проблемы в нашей жизни случаются часто. С какими-то мы легко справляемся, другие «рассасываются» сами, но бывают тяжелые, кризисные моменты, когда ни чужие советы, ни умные книги, ни таблетки не помогают. А нерешенная проблема – это нередко разрыв связей между близкими людьми, разрушение семей и почти всегда стрессы, пагубно влияющие на здоровье. Можно ли в таких случаях помочь человеку? На вопросы «Лечебных писем» отвечает психолог, специалист по психологическому консультированию А.М. ФИЛИППОВ.

– Андрей Михайлович, зачем нужно психологическое консультирование? Разве недостаточно психотерапевтов?

– Психотерапевт – это все-таки врач, он лечит больных, но без лекарств – только словом или словом в сочетании с действиями, звуками, запахами и т.д.

А психологическая консультация, которую проводит психолог, нужна здоровым людям, когда у них случаются какие-то кризисные моменты в жизни. Обычно это семейные, супружеские конфликты, а также проблемы с детьми и с подростками в разном возрасте. И, конечно, личностные, внутриличностные конфликты.

При супружеских конфликтах чаще всего приходит женщина. Приходит жаловаться. Мужчинам сложнее в этом плане раскрыться, рассказать про свои чувства. Но когда кризис уже достиг своего пика, приходят и мужчины. Причем в большинстве случаев супруги настроены на полный разрыв, утверждая, что он или она, а то и оба, совсем не подходят друг другу.

– Если так, зачем же они приходят?

– Чтобы использовать последний шанс. Все-таки люди много лет прожили вместе, значит, было что-то важное, что их соединяло. Какая-то надежда еще осталась. Надежда рождает иллюзии. А иллюзии даже помогают иногда что-то изменить в отношениях. Поэтому очень хорошо, когда люди приходят. Здесь самое важное, чтобы они почувствовали, что изменения в лучшую сторону возможны. Если они это почувствовали и есть настрой на разрешение конфликта, то все получается. И, в общем, достаточно быстро.

Когда у людей, проживших вместе пять, десять, двадцать лет, появляются кризисные моменты – значит, идет перестройка взаимоотношений, и это нормальный путь развития семьи. Только надо показать супругам, что у них есть возможность выбора, что от них самих зависит, куда пойдет эта перестройка.

– Как такая консультация выглядит на практике?

– Ну, например, приходит жена и жалуется на мужа, что невнимателен, бывает груб, стал выпивать. Я спрашиваю: «Что именно вас тревожит?» Допустим, муж невнимателен. Что это значит? Чего он не дает? Она говорит, что ей не хватает ласки, внимания, нежности и т.д. Хорошо. Я задаю контрвопрос: «А вы даете ему то самое, что хотите от него?» Зачастую этот вопрос оказывается для клиентки неожиданным. Бывают, конечно, ответы типа «А почему я должна?» Но у многих появляется мысль: «А действительно, что же я ему даю? Ну ладно, жарю картошку. Но мне же от него не картошка нужна!»

Случается и обратное: один из супругов дает очень много, жертвует, а другой эту жертву не принимает. Это тоже конфликт. Моя стратегия работы заключается в том, чтобы расширить «поле зрения» человека, помочь ему взглянуть на проблему с другой стороны. Да и есть ли она вообще, эта проблема? Я предпочитаю говорить о задаче. Человек должен увидеть свои задачи, правильно их поставить и решить. Любые проблемы с мужем, женой, детьми можно достаточно четко перевести в задачи, требующие решения. Нужно именно это, а не «разбор полетов» и выяснение, кто виноват.

– Вы говорите, что надо «расширить поле зрения». Но как этого добиться?

– Зависит от человека и ситуации. Например, женщина жалуется, что быт заел, дети не слушаются, муж такой-сякой. Говорит, что стала тяжелой, как танк, тупеет от обыденности. На себя нет времени, на отпуск – денег. Как в тюрьме! А раньше и дома, и на работе порхала как на крыльях. Просто хочется улететь на луну!

Что ей делать в такой ситуации? А просто взять лист бумаги и ответить на вопросы. Для начала описать «танк» – например, что это могучая боевая машина, хорошо защищенная от поражения извне, с мощным боезапасом, способная проходить по бездорожью, уничтожать живую силу противника и т.д.

Говорит, что «тупеет», – пусть опишет, как она это делает. Кем построена ее «тюрьма» – ею или кем-то другим? Наконец, если она хочет «улететь на луну», то пусть напишет, чего не будет там делать никогда и что со временем ей бы очень сильно захотелось сделать там для себя. Может быть, ради этого незачем лететь так далеко?

В итоге клиентка понимает, что можно не только строить, но и перестраивать, пристраивать, обновлять, ломать и снова строить. А будет она жить в «тюрьме» или в «храме», решать ей самой.



Людям, которые много лет живут вместе и по-прежнему любят друг друга, но часто ругаются, я рекомендую упражнение под названием «10 шагов любви». Встаньте друг напротив друга на расстоянии 10 шагов. Пусть каждый по очереди говорит другому слова (или это могут быть жесты), которые вызвали бы искреннее желание супруга сделать шаг вам навстречу – пока не обниметесь. Это упражнение надо делать 1 раз в неделю.

– Вы сказали, что часто психологические проблемы семьи связаны с детьми. Нельзя ли привести примеры из вашей практики?

– Почему же, можно. Вот, например, пришла женщина, у которой сыну 15 лет. Семья нормальная, но сын комплексует по поводу маленького роста. Мать с отцом твердят ему, что рост – это вовсе не главное, но отношения в семье не ладятся, потому что мальчик не верит и очень сильно переживает. И вот мать спрашивает: что ему сказать? Я говорю: вам не надо его ни в чем переубеждать. Это сделают, и очень скоро, наверное, его сверстницы. А вы с отцом просто старайтесь быть выше.

Другой пример связан с 13-летней девочкой, которую поймали на воровстве. Она брала деньги (большие) у родственников и тратила на одежду и украшения. Родители ей объяснили, что это очень плохо и может закончиться полицией и тюрьмой, но решили, что такая мера воздействия недостаточна. Они пригрозили девочке, взяли с нее расписку, вещи отобрали. Но все равно боятся, что она могла не понять, и не знают, как быть.

Я говорю им: «Вы испугались сами и напугали девочку (расписка, полиция, тюрьма и т.д.). Возможно, она не боится этого или действительно все поняла, но вы, родители, так и продолжаете жить со своим страхом, который выливаете на нее. А нужно простить и забыть!»

– Есть ли связь между психологическими проблемами и здоровьем?

– Безусловно. Сильный или длительный негативный стресс вызывает внутреннее напряжение. Это значит – выброс адреналина, повышенный гормональный фон, гипервысокая активность... Но долго такая реакция поддерживаться не может, она постепенно угасает, хотя внутреннее напряжение никуда не делось. Человек жалуется, что голова болит чаще, чем обычно, думает, что у него заболел какой-то орган, идет к врачу, который ставит диагноз и прописывает таблетки. Причины поражения органов многообразны, но как психолог я постоянно наблюдаю, что практически всегда присутствует и психогенный фактор развития заболевания. Он связан со стрессами, с длительным внутренним напряжением. Причиной его часто бывают переживания по поводу детей, внуков, работы. У людей, выходящих на пенсию, напряжение связано с резким изменением образа жизни. Нередко у пожилых также всплывают проблемы, не решенные в зрелом возрасте, когда было не до них.

– Часто люди не могут изменить свою жизнь, потому что не хватает воли, силы желания. Существуют ли психологические методики, способные им помочь?

– Существуют, и весьма эффективные. Возьмите, например, пьянство, алкоголизм – ведь это жалость к себе! Но психолог может помочь человеку увидеть проблему под иным углом. Вот беседа с клиентом, который хотел бросить пить. Говорит: «Мне никто не может помочь. Чего только ни предлагали, а я как пил водку, так и пью». Я спрашиваю: «Семья есть?» – «Жена и три дочки. Но я хочу от вас совет, железный, действенный, как бросить пить». – «Пьете сильно?» – «До тошноты, обильно».

Тогда я даю ему «совет»: «Возьмите столько водки, чтобы опять обильно, до тошноты, но (внимание!), где бы и с кем бы вы ни пили, проговаривайте в уме прекрасный тост за жену, за любимых дочерей – за каждую в отдельности, пока не затошнит. Цель не достигнута – включите в это действо внуков и внучек, нынешних и будущих, за них обязательно, вы ведь их любите больше, чем себя? Все ради будущего своих близких, особенно тех, кто придет. Что, тошнит? От чего?»

Тут клиент не выдержал: «Доктор, хватит! Уже тошнит без водки. Ты прямо в точку попал, доктор!»

– А как помочь психологически пожилым людям?

– Во-первых, внимательно отнестись к человеку, выслушать его. Ведь нам иногда надо просто выговориться. Одного этого общения порой бывает достаточно, чтобы перестали болеть колени, наладился сон…

И второй момент: не просто выслушать, но еще и направить. Наши пенсионеры – весьма энергичные люди, а девать им свою энергию некуда, кроме шести соток на садовом участке. Всю ее не выплеснешь, к тому же эта энергия бывает негативной – у нас люди часто живут негативными эмоциями, негативной мотивацией. Но даже самую негативную энергию все равно нужно направить, распределить, чтобы она не била по организму. Основной способ – это активизация деятельности и выбор ее направления. Человек рассказывает о себе, о своей жизни, и для специалиста этого достаточно, чтобы помочь клиенту увидеть свою задачу, осознать, что у него не только все хорошо, но может стать еще лучше. У каждого человека в любом возрасте есть для этого потенциал, то есть психологические и энергетические ресурсы.

– Посоветуйте, как искать свои ресурсы.

– Искать надо в себе. Но даже если человек говорит: «Я ничего не могу, у меня ничего не получается», это еще не повод сложить руки. Первым делом надо взять лист бумаги и записать, что не удалось, не получилось, чего уже не хочется. Посидеть, откровенно написать. А потом взять второй лист бумаги и написать, а что же он может. Но если человек пишет, что он уже ничего не может или что ему ничего не хочется, тогда он берет третий листок. Здесь можно написать письмо самому себе. Желательно, чтобы оно было любовным. Садясь за него, человек вспоминает какие-то моменты в жизни, когда он себе нравился, когда ему было хорошо. Вспоминает ситуации, когда все получалось.

Но можно вместо письма просто написать пункты с перечислением тех же событий. Порой такое окунание в прошлое дает положительный заряд, позволяя очертить круг прекрасных вещей, которые были и ушли. И вот уже появляется мысль: а почему бы не позвонить давнему другу, подруге, посетить места, где мне было хорошо… Это очень полезный первый шаг, особенно в такие моменты, когда надо вывести себя из эмоционального тупика.

Беседовал Александр ГЕРЦ

Астрагал – растение-загадка



Астрагал шерстистоцветковый в дикой природе встречается редко. Хотя известно, что его полезные свойства использовались еще в древние времена. Сравнительно недавно им заинтересовалась научная медицина, и сейчас исследования продолжаются. Уже можно сказать, что это уникальное и перспективное лекарственное растение.

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ГИПЕРТОНИИ

Впервые об этом растении услышала лет 10 назад. Мне едва исполнилось 40, как вдруг появились признаки гипертонии. Необходимо было сделать все, чтобы она не развивалась. Тогда же мне посоветовали принимать курсами настой астрагала. Найти траву удалось только в специальной аптеке. Ценность ее в том, что она содержит уникальный комплекс биологически активных веществ, в числе которых и антиоксиданты. Поэтому растение общеукрепляющее, иммуностимулирующее, тонизирующее. Также оно обладает антиопухолевым и успокаивающим свойствами. Спасает при отравлениях и понижает давление, расширяя коронарные сосуды. Помогает при хронической сердечной недостаточности и защищает клетки печени от повреждения.

Людям, предрасположенным к гипертонии, астрагал жизненно необходим. Выручил он и меня. Вот рецепт:

1 ч. л. сухой травы залить 200 мл горячей воды и настаивать в теплом месте 3 часа. Рекомендуется пить настой в течение всего дня маленькими глотками. Курс лечения составляет 3 недели с перерывами: неделю принимать настой, неделю отдыхать. В году можно проводить 2 таких курса.

Лучше всего контролировать свое состояние, обследуясь до и после приема настоя. Если ваш врач разбирается в лекарственных растениях, он может дать квалифицированную консультацию по лечению астрагалом. Мне он помог не только справиться с повышенным давлением, но и вообще почувствовать себя бодрее, энергичнее.

Лебедева Нина Васильевна, г. Ростов-на-Дону

СЕЛЕЗЕНКА ПОД ЗАЩИТОЙ

Астрагал – одно из немногих растений, защищающих селезенку. О здоровье этого органа мы и не задумываемся, пока он не дает сбой.

Селезенке природой отведена чрезвычайно важная роль в обменных процессах, в формировании иммунитета. Она выполняет кроветворную функцию и является бактериальным фильтром. Узнал об этом, пока проходил обследования. Диагноз в итоге поставили такой: воспаление селезенки после травмы. Лечился долго, а после еще долечивался настоем астрагала. Сам же доктор мне его и посоветовал.

Заливал в термосе 0,5 л очень горячей кипяченой воды 1 ст. л. сухой травы. Настаивал около 2 часов, процеживал и выпивал эту порцию в течение дня. За год провел 3 курса по 3 недели.

Размеры селезенки стали обычными, симптомы воспаления прошли.

Потом я еще узнал, что астрагал способен защищать ткани печени и усиливать мужскую потенцию. Также он регулирует обмен веществ, нарушающийся при диабете, и предупреждает развитие атеросклероза. Лечишься одним растением, а избавляешься от многих проблем со здоровьем.

Бородин Евгений Николаевич, г. Калуга

МОЕ ЛЕКАРСТВО – НА ГРЯДКЕ

Давно выращиваю астрагал, и выручает он меня постоянно.

- От бессонницы принимаю ванны: 100 г измельченной травы астрагала заливаю 3 л кипятка, настаиваю 2 часа и процеживаю в ванну. Температура воды – от 36 до 38°. Пятнадцатиминутная ванна перед сном отлично успокаивает.
- Постоянно делаю компрессы на глаза с отваром для профилактики глаукомы и других возрастных изменений. Заливаю 1 ч. л. травы 1 стаканом кипятка, оставляю на несколько часов, а затем процеживаю. Держу компрессы по 20 минут. Повторяю через день в течение месяца.
- Вылечила цистит вот таким сбором: по 3 части астрагала и ромашки аптечной; по 1 части хвоща полевого, травы грыжника, спорыша и кукурузных рыльцев. Залить 2 ст. л. сбора 0,5 л горячей воды и настаивать в термосе 12 часов. Принимать настой по стакану 2 раза в день во время еды.

Сухую траву астрагала я измельчаю в порошок и применяю для присыпки ран, царапин.

Колобова Надежда Александровна, г. Анапа

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН АСТРАГАЛ?

В народной медицине отвар травы применяется как отхаркивающее и мочегонное средство. Также его рекомендуют при астении, суставном ревматизме, нервных и почечных болезнях, ожогах. Астрагал шерстистоцветковый укрепляет организм, возвращая силы, и замедляет старение. Он способствует улучшению кровообращения.



ВЕРЬТЕ В ЧУДО!

Часто на страницах вашей газеты я встречаю письма с рассказами о том, как людям помогла св. Матронушка. Действительно, чудесного происходит очень много. Вот и я захотела рассказать о своей знакомой. Восемь лет назад она очень серьезно заболела, диагноз – хроническая почечная недостаточность, терминальная стадия. Ей требовалась операция по пересадке почки. Но врачи сказали, что операция невозможна, т.к. после многочисленных переливаний крови у Инны был очень высокий уровень антител.

Тогда Инна отправилась в Москву – в Покровский монастырь, к святой Матронушке. Попросила ее о помощи.

После поездки, спустя две недели, Инна повторно сдала все анализы. Удивлению не было предела – ситуация настолько изменилась к лучшему, что стало возможным делать операцию. Потом врачи говорили, что совпадения уникальные, такого в их практике еще не было. И операция по пересадки почки, и восстановительный период прошли легко. Не отчаивайтесь, какой бы сложной ситуация ни была! Верьте в чудо, и оно произойдет!

Деризанова Жанна, г. Подольск

«УМЯГЧЕНИЕ ЗЛЫХ СЕРДЕЦ»

Так уж сложилось, что Ирина и Сергей создали семью в зрелом возрасте. Но, несмотря на это, уповали на милость Божию и молились о даровании им ребенка. И вот Ирина забеременела. Поначалу все протекало гладко. Но однажды, на пятом месяце беременности, Ирина внезапно почувствовали себя плохо. Серьезный медицинский осмотр вынес будущей матери страшное заключение, больше похожее на смертный приговор. Опираясь на свой опыт и показания новейшей медицинской аппаратуры, современные эскулапы авторитетно заявили, что Ирине необходимо… прервать беременность! Попросту говоря, совершить разрешенное законом убийство собственного ребенка. И не одного, а двух – ведь у Ирины была двойня. Врачи утверждали: патология такова, что никаких благоприятных прогнозов быть не может!



Но Ирина, посоветовавшись с Сергеем, твердо заявила: «Мы с мужем решили, что не станем убивать детей. Я буду рожать!» Каждый день они усердно молились образу Пресвятой Богородицы «Умягчение злых сердец». Это их любимая икона. И, к счастью, Господь послал супругам замечательного человека и опытного специалиста – Светлану Валентиновну, врача-акушера. Она-то, единственная из всех врачей, поддержала Ирину и ее мужа.

Обо всех мытарствах этих супругов не расскажешь – их было немало! И вот 21сентября 2004 года, в день праздника Рождества Пресвятой Богородицы, у Ирины родились две дочери: Вера и Надежда. Конечно, роды прошли нелегко. Была серьезная угроза жизни новорожденных. Но то, что прогнозировали врачи, не сбылось – к счастью, младенцы были живы. Потом, по благословению духовника, их еще в роддоме сразу окрестили малым чином. Когда окропили первую малютку святой водой, то синюшное тельце буквально на глазах порозовело.

И вот Ирина с малышками были выписаны. Девочки окрепли, развивались нормально. Что помогло супругам пройти это нелегкое испытание? Только вера в Бога. И теперь счастливые родители не устают благодарить Господа и Матерь Божию за дарованное им неизреченное чудо. Дарованное по вере.

А если говорить об иконе «Умягчение злых сердец», то это – очень сильная икона. Она защищает от недоброжелателей, их злых мыслей. На иконе изображена Богородица с вонзенными в ее тело семью стрелами. Это – символ того, что Она принимает все удары всех злопыхателей на Себя, защищая молящихся людей.

Костюшко А.И., г. Кострома

МОЕ «ПОДЗАРЯДНОЕ» УСТРОЙСТВО

Святой источник, о котором пойдет речь, а вместе с ним и место, где он находится, называют Кривянка. Это в Тюменской области. Появился источник удивительным образом. В 1917 г. после Пасхи было необычайное явление – на окраине деревни вдруг заметили необычное свечение, словно горела огромная свеча. И свет от нее был виден на значительном расстоянии. Никто из жителей не смог приблизиться к этому месту, все были в трепете. А потом на том месте появился источник. Говорят, что многие той водой исцеляются. Когда мне привезли водички из того источника, то она простояла у меня в течение года – не испортилась. Выпью чуть-чуть той водички – желудок не крутит, изжога прекращается. Умоюсь той водичкой – бодрость появляется, сил прибавляется. Словом, водичка из святого источника – мое «подзарядное» устройство.

Анченко Анжела, г. Тюмень

ЗА ПОМОЩЬЮ – К СВЯТИТЕЛЮ НИКОЛАЮ

Для нашей семьи 90-е годы были очень тяжелыми в материальном отношении. Я долго не мог найти работу, пенсии не хватало. Да и жена попала под сокращение. И однажды я зашел в храм Святителя Николая. Рассказал батюшке о трудностях. Он мне говорит: «А вы подойдите вот к той чудотворной иконе Николая Чудотворца и попросите его о помощи. Он поможет». Сказал это так просто и обыденно, как будто речь шла о чем-то уже решенном.

Я помолился святителю Николаю (делал это неумело – как мог, так и молился). Потом приложился к образу и пошел домой. Даже свечку не поставил – денег не было.

Хорошо запомнил, что это было в воскресенье. А уже в понедельник мне позвонил знакомый и предложил работу. Согласился! А потом удалось оформиться и на вторую работу – по совместительству. То-то душа радовалась!

Олейников Э., г. Александров

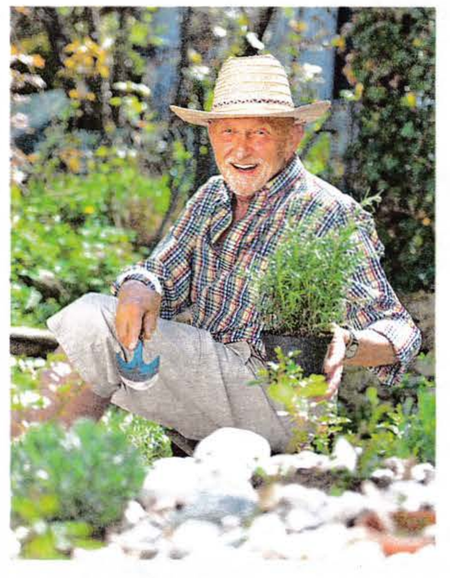
СЕКРЕТ СИЛЫ – В ДЫХАНИИ

Ходят слухи, что существует множество разных секретных оздоровительных методик. Они вдруг всплывают то тут, то там и ходят по рукам в списках. Однажды подобный список достался и мне.

Очень внимательно прочитал рекомендации и стал ежедневно, утром и вечером, делать одну гимнастику. Так втянулся, что и забыл, для чего именно начал заниматься. И однажды вдруг осознал, что уже не могу обходиться без простого упражнения. После него я как будто наполняюсь энергией. Тело подтягивается, мышцы наливаются силой. Предлагаю каждому освоить это упражнение и уже затем сделать вывод о его пользе.

Каждое утро, лежа на спине, сначала делаем глубокий вдох. Затем усилием диафрагмы надуваем живот. Задерживаем дыхание на 3-5 секунд, чтобы под давлением шлаки успели покинуть те места, где они осели за ночь. После задержки дыхания выдыхаем воздух десятью маленькими порциями, проталкивая его с силой сквозь плотно сжатые губы так, чтобы весь живот 10 раз интенсивно колебался. В таком массаже внутренних органов и кроется польза дыхательной гимнастики. Повторять упражнение необходимо еще и вечером.

Дыхательные гимнастики, как известно, входят в многочисленные оздоровительные системы. На них



основаны, например, йога, цигун. А эти системы служат людям тысячелетиями.

Исаков Борис Владимирович, г. Тюмень

ДВА РЕЦЕПТА ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ

Уже не первый год использую два рецепта для здоровья и омоложения.

Первое средство действует на организм изнутри. Оно способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, делает сосуды эластичными. А второй рецепт должны взять на вооружение женщины, поскольку это омолаживает кожу.

- *Взять 1 кг клюквы и 200 г чеснока. Растолочь и смешать. Затем поставить на 12 часов в темное и прохладное место. После этого добавить в смесь 0,5 кг меда и размешать. Употреблять по 1 ст. л. до еды 2 раза в день, пока смесь не закончится. В течение года рекомендуется проводить два таких курса: весной и осенью.*
- *Придется запастись отрубями – пшеничными или ржаными, причем в большом количестве. Залить 2 кг отрубей 5 л воды, довести до кипения и прокипятить минут 5. Остудить немного и вылить массу в ванну с теплой водой. Принимать такую ванну 1 раз в неделю по 20 минут.*

Очень скоро вы заметите, как изменится ваша кожа. Она подтянется, разгладится и помолодеет. Попробуйте – не пожалеете!

Карнаухова Екатерина Владимировна, г. Рязань

ЖИВИТЕ АКТИВНО!

Не надо быть психологом, чтобы заметить: наше общество стареет. Все меньше можно встретить на улице по-настоящему красивых мужчин: стройных, ухоженных, подтянутых, с выступающими мышцами, а не животами. Несмотря на истинный возраст, выглядят они неважно.

Женщин красивых значительно больше. И все потому, что им приходится больше двигаться. Ведь надо убрать дом, позаботиться о детях, сходить по магазинам, да еще и все успевать на работе.

Мужчины же двигаются меньше, особенно те, у которых автомобиль. Именно малоподвижный образ жизни превращает человека в настоящую развалину. Появляются одышка, отеки, боли в суставах, развивается ожирение. Я и сам был такой развалиной, но вовремя одумался. И потому хочу дать несколько выстраданных советов.

- Старайтесь больше ходить пешком и не ленитесь убирать квартиру без швабры, наклоняясь максимально низко и часто.
- Тренируйте мышцы живота. Согласно принципам восточной медицины, если у человека они ослабевают, смерть наступает раньше. Каждое утро выполняйте элементарные упражнения на растяжку. Мышцы, как и кости, обязательно надо нагружать. И чем больше, тем сильнее, крепче они будут.
- Помните, что посильная физическая работа только на пользу. Не отлынивайте от нее, если только не хотите, чтобы болезни взяли вас за горло.
- Найдите себе интересное занятие. Конфуций однажды сказал, что если найти дело по душе, то не придется работать ни дня. Если вы не относитесь к счастливчикам, зарабатывающим на жизнь любимым делом, то обязательно подумайте о хобби. Когда человек занимается творчеством, он действительно становится счастливым. Его психическое и физическое здоровье на высоте.

Как только я все это осознал, снова почувствовал вкус к жизни. И теперь очередной юбилей меня уже не пугает. Напротив, чувствую себя сильным, способным противостоять старости.

Бурмистров В.А., г. Орел

ПОЧЕМУ КРАСНЕЮТ ЛАДОНИ?

Когда поработаешь с лопатой часок-другой или устроишь постирушку, руки становятся красными от прилива крови. Это нормально. Однако случается и так, что кожа на руках краснеет без всяких видимых причин. Такое случилось у меня полтора года назад – стал замечать, что ладони были такие яркие, как будто я их держал над костром или измазал краской.

Сначала не придавал этому значения, но потом все же понял, что что-то не в порядке. Может, кожную инфекцию подхватил, или с сосудами есть проблема. Для начала сходил к дерматологу, но та, посмотрев на мою кожу, и спросив, нет ли у меня аллергии, отправила меня к гастроэнтерологу. Сказала, что это очень типичная картина «печеночных ладоней».

Я никогда не слышал про такой симптом, а обследование у врача – анализы крови и мочи – показало, что с моей печенью действительно не все в порядке.

Дело в том, что я за несколько месяцев до этого лечился от кандидоза, принимал сильные противогрибковые средства. Потом еще начались проблемы с суставами, пил противовоспалительные. В результате заработал лекарственный гепатит. Печень в таких случаях испытывает огромные нагрузки, а это сказывается на капиллярах, в крови скапливаются токсины, и заметнее всего это на руках и стопах. Они у меня, кстати, тоже были красные.

Если вы заметили, что у вас покраснели ладони и краснота никуда не девается, проверьтесь у врача. Часто одновременно есть и другие проявления неполадок с печенью – тошнота, тяжесть в правом боку, зуд, но нередко единственным симптомом какое-то время остаются только красные ладони.

Правда, врач мне сказала, что такая картина бывает и при некоторых других заболеваниях – сбоях в гормональной системе, особенно у женщин, недостатке витаминов группы В, нервных нарушениях. Но в первую очередь нужно все равно проверять печень! Так же, как и при появлении коричневых пятен на коже рук и плечах, при аллергии на солнце и продукты.

Печень – главный фильтр нашего организма, и если она не в порядке, кожа на это реагирует очень чутко. И только когда дело уже запущено, появляется желтуха.

Васильев Д.С., г. Златоуст

ОДУРМАНИВАЮЩИЙ БАГУЛЬНИК

В «Лечебных письмах» не раз попадались рецепты с использованием болотного растения багульник. Это лекарство, известное у нас с древнейших времен. Используют его в основном в лечении заболеваний дыхательной системы – бронхитов, астмы, пневмонии. Он снимает воспаление, обладает отхаркивающим действием, тем самым облегчая дыхание.

Для наружного применения можно готовить настойку и багульниковое масло (1 часть измельченных побегов залить 9 частями подогретого растительного масла и настаивать сутки).

Эти средства помогают при болях в суставах, радикулите, подагре. Багульник входит в состав сборов, которые используют при цистите и ревматизме. Одним словом, растение действительно целебное.

Вот только нужно помнить, что оно еще и ядовитое. Я читала, что даже само название происходит от старославянского глагола «багулить», что значит «отравлять». В некоторых областях багульник называют болиголовом, что создает путаницу с другим лечебно-ядовитым растением.

Дело в том, что в багульнике очень много эфирных масел, и в больших количествах они могут одурманивать, а при приеме внутрь вызывать тяжелые отравления. Не зря бабушка, когда мы в детстве ходили за ягодами на болото, просила меня, если почувствую, что начнет болеть голова, сразу сообщить ей об этом. Рядом с клюквой всегда рос багульник, и если надышаться его в сухую теплую погоду, появляется тяжесть в голове.

При некоторых заболеваниях лечиться багульником нельзя категорически. Это язва желудка, гастрит, воспаление почек, печени, сниженное артериальное давление. Детям багульник нельзя давать ни в каком виде. При беременности он тоже запрещен.

Если же во время похода в лес вы надышались багульника, нужно как можно быстрее уйти в сторону с болота, глубоко вдыхать, очищая легкие. На голову положите мокрое полотенце, а когда вернетесь домой, выпейте несколько капель валерианки с водичкой.

Баданина Г. В., Республика Карелия, г. Петрозаводск

ОШИБКИ В ЛЕЧЕНИИ ГАЙМОРИТА

Не за горами сезон простуд и сопутствующего им насморка, заложенного носа, которые могут привести к гаймориту. Заболевание это может протекать тяжело, с сильными болями, температурой, а если его запустить, то скажется осложнениями на внутреннее ухо, почки, головной мозг. Лечить гайморит нужно обязательно, но делать это правильно. С гайморитом в начальных стадиях можно справиться народными средствами, вот только не все из них всегда помогают. А иногда могут даже навредить.

- Прогревать пазухи солью, сваренным яйцом можно только в тех случаях, если нет сильного воспаления, не повышена температура, из носа не течет гной. Иначе микробы могут попасть с кровью в соседние пазухи и другие органы.
- Греть нос и пазухи ни в коем случае нельзя, если в носу есть полипы. Они от этого разрастутся еще больше. Поэтому так важно провериться у врача.
- Не надо закапывать в нос чесночный сок, закладывать тампоны с медом или чистотелом. В пазухи эти лекарства никак не попадут, а вот слизистую вы сожжете и приобретете хронический атрофический ринит.
- Не пейте антибиотики, если их не назначил врач. Гайморит может вызываться разными бактериями, и не каждое лекарство на них действует. Навредите печени, кишечнику, а от болезни не избавитесь.



Сейчас к врачам-специалистам попасть нелегко, очереди за талончиками большие. Это правда, но с острым гайморитом требуйте внеочередного приема! Это ваше право! Если же лечить его неправильно, то потом придется не только к лору обращаться, но и заниматься проблемами почек, или того хуже – попасть в реанимацию с менингитом или эндокардитом.

Потапенко Анна Викторовна, г. Ростов-на-Дону

ВРЕДНЫ НЕ ТОЛЬКО ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ!

Сейчас в самом разгаре грибной сезон, и урожай в этом году у нас хороший – сказывается дождливое лето. Кто же не любит поесть в это время свежей грибовницы, полакомиться солененькими груздями или отведать картошки с жареными грибами! Грибы – продукт сытный, в них есть белки, витамины, сахара. Не говоря о приятном лесном аромате и вкусе. Я сама являюсь большой поклонницей грибочков, умею и люблю их готовить в разных видах. Но одновременно, как биолог, много лет изучавший их профессионально, хочу затронуть и такую тему: далеко не всегда грибы приносят пользу.

Речь идет не об ядовитых поганках и ложных опятах. И не о грибах, собранных вдоль дорог или в городских парках и полных тяжелых металлов и прочей химии – только враг своего здоровья будет брать шампиньоны в сквере у городской автострады или искать подберезовики вдоль железнодорожной насыпи. Опасными в некоторых случаях могут быть и самые экологически чистые и свежие грибы.

Дело в том, что, в отличие от других белковых продуктов – мяса, рыбы, фасоли, чечевицы, – полезные вещества в грибах «заперты» в клетках, окруженных твердой стенкой, в состав которой входит хитин. Это то же самое вещество, которое составляет основу защитной брони насекомых. Оно твердое и прочное, желудочный сок на него действует плохо, оно почти не переваривается и дает большую нагрузку на пищеварительную систему, раздражает кишечник. Поэтому грибы нельзя есть людям, у которых есть гастрит, язва или колит. Особенно в периоды обострения, а они как раз по осени и случаются.

Очень большую осторожность нужно соблюдать тем, у кого имеются проблемы с печенью и почками. В любых грибах, может быть, за редким исключением (лисички), есть токсичные вещества. Они удаляются в процессе варки, переходя в бульон. Но небольшое количество все же остается.

Для здорового человека вреда не будет, а вот если есть гепатит, цирроз или воспаление почек, могут появиться обострения. Вообще, грибы варить надо правильно – первую и вторую воду сливать. Полезные вещества, конечно, теряются, но зато риск отравлений становится меньше, усваиваться белки будут лучше.

Еще один случай, когда с грибами нужно быть очень умеренными, – подагра. Это продукт, насыщенный белками, которые при этом заболевании нужно ограничить. Поэтому, если есть отложения мочевой кислоты в суставах, про грибы нужно забыть.

Наконец, хочу написать относительно детского питания. Многие врачи считают, что маленьким детям до 10-12 лет грибов лучше вообще не давать. У них еще не устоявшаяся пищеварительная система, и этот тяжелый продукт переваривается плохо. Отсюда всевозможные расстройства. К тому же для ребенка доза токсичных веществ, способная вызвать тяжелое отравление, намного меньше, чем для взрослого. То, что мама с папой съедят и даже не заметят, у малыша может стать причиной интоксикации.

Хочу еще раз сказать, что я сама грибы люблю и ем их с удовольствием. Но все же считаю, что нужно знать о тех случаях, когда они могут принести вред. Потому и решила написать в любимую газету, которую читают миллионы. Крепкого всем здоровья и урожайной осени!

Пименова С.Л., г. Санкт-Петербург

У ТРАВ ТОЖЕ ЕСТЬ СРОК ХРАНЕНИЯ!

Все знают, что лекарства с истекшим сроком хранения нужно обязательно выбрасывать. В лучшем случае лечение ими не принесет никакого результата, а в худшем может стать причиной отравления и осложнений. Это правило касается не только таблеток и микстур, но и целебных трав. Мне приходилось слышать от знакомых и даже читать в Интернете, что, мол, у лекарственных растений срок годности неограничен. Это очень опасное заблуждение, которое может принести большой вред!

У трав, корешков, семян химический состав намного сложнее, чем у таблеток и пилюль. И при длительном хранении он может меняться – различные вещества начинают взаимодействовать между собой, распадаться, превращаться в другие соединения. Результат лечения такими средствами будет совсем непредсказуемый! Особенно если хранились сухие лекарства неправильно – на свету, при повышенной влажности и т.п.

Принимать настои и отвары, приготовленные из таких трав, внутрь нельзя, это чревато неприятными последствиями. Подпорченные и старые травы не очень годятся и для наружного применения – ванны, компрессов, растираний, лечебных подушек. Лучше всего их просто выбросить или отправить в компост – так надежнее и безопаснее.

Для памятки хочу в конце письма дать информацию о том, сколько же можно хранить лекарственное сырье. Травы, цветки, побеги – до 2 лет, плоды и семена – 2-3 года, кора, корневища – 3-5 лет.

Никифорова Г.М., Ярославская обл., г. Рыбинск

Цитата

Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.

Сократ

ЛЮБИМЫЕ ГРИБНЫЕ ОЛАДЬИ

Моя бабушка приехала из Белоруссии и знала очень много простых рецептов из доступных продуктов.

Про картошку я не говорю – ее белорусы умеют готовить отлично и знают десятки рецептов. Мне же больше всего запомнились грибные оладушки, которые она жарила летом и осенью. Отец и мы, детишки, бегали каждый день в лес, а баба Оля стряпала и потчевала нас разными вкусностями. Я и сейчас частенько делаю эти оладьи, потому что грибов всегда много.

Рецепт такой: полкило губчатых грибов (подберезовиков, маслят, белых) или лисичек почистить, пропустить через мясорубку вместе с 1 луковицей, 2-3 картофелинами, чесноком (тут на вкус). В фарш порубить зелень – петрушку и укроп, добавить 1-2 яйца, посолить, поперчить. Если есть сыр – можно натереть и его, будет еще вкуснее. Хорошо вымешать, если получилось густо, добавить водички. Выкладывать ложкой на сковородку с маслом и жарить, как обычные оладьи.

Вкус получается незабываемый! Подавала бабушка оладьи обычно



со сметаной, смешанной с рубленой зеленью. Еще она делала грибные сырники. В целом рецепт такой же, но грибы смешивались с творогом, морковкой, из них скатывались шарики и жарились в кипящем постном масле, после чего запекались со сметаной в духовке.

Широкова Н.В., г. Мурманск

ЦЕЛЕБНЫЙ СУП ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Манка считается детской едой, редко кто из взрослых готовит себе кашу из нее. На кухне она в основном используется как добавка к выпечке. Между тем, как бы ее не ругали, крупа эта полезная. Да, калорийная, но если не есть ее каждый день, то вреда не будет. Пирожки и пельмени намного вреднее для фигуры. В манке же много полезных веществ, микроэлементов, клетчатки. Особенно ее рекомендуют есть тем, кто переболел серьезными заболеваниями и нуждается в легкоусвояемой пище.

Манка снабжает организм белками, медленными углеводами и при этом не перегружает пищеварение. Ее, например, советуют есть тем, у кого есть проблемы с желудком или кишечником. Кроме каши в таких случаях можно готовить суп. Вариантов много, я делаю молочный суп с анисом. Его семена успокаивают кишечник и хорошо действуют на пищеварение. Правда, анисовый вкус нравится не всем, но я его люблю. К тому же замечаю, что, после того как поем этот простой супчик, животу становится лучше.

Для супа понадобятся 2 стакана воды и 1 стакан молока, 0,5 стакана манки, горсть тертой моркови и 3-4 ягоды мелко нарезанного чернослива, небольшой кусочек сливочного масла, а еще лучше 1 ст. л. льняного, 1 ч. л. анисовых семян, соль по вкусу. Сахар я не кладу, но уже в тарелку добавляю мед. Сначала довожу воду до кипения и в нее тонкой струйкой всыпаю манку, постоянно помешивая. Сразу же закладываю морковь и чернослив и варю 15 минут на медленном огне. Потом вливаю молоко, добавляю масло, анис, солю и сразу выключаю. Оставляю под крышкой на полчаса, завернув в одеяло.

Этой порции мне хватает на целый день – я иногда устраиваю разгрузку на манном супе. Очень советую попробовать этот простой рецепт!

Захаренко С.П., Белгородская обл., г. Алексеевка

ЗАБЫТОЕ СТАРИННОЕ ЛАКОМСТВО

Сейчас полки магазинов ломятся от всяких сластей – печенье, пряники, тортики, конфеты, батончики. Глаза разбегаются! Вот только все они перегружены сахаром, а во многих продуктах еще полно различных химических добавок. Сладкое в больших количествах и так вредно, тут еще забиваешь организм всякой гадостью. Но и совсем без вкусностей тяжело, особенно сладкоежкам. И тут самое время вспомнить про забытые старинные рецепты. Ведь наши предки тоже любили себя попотчевать, но сахар был недоступен, мед тоже далеко не у каждого был. Зато в садах росли фрукты и ягоды. Из них и готовили наши прабабушки сласти, вкусные и полезные. Сейчас многие рецепты утрачены, но потихоньку восстанавливаются, разыскиваются в старых книгах и бабушкиных записях.

Именно в тетрадке, оставленной в наследство моей прабабушкой, я и нашла рецепт смоквы. Под этим словом многие знают инжир, так он называется в Библии. Но это же название старинного славянского лакомства. Готовить его совсем несложно, в нем почти нет сахара, но при этом приятный кисло-сладкий вкус. Сахар можно вообще не класть, хуже не будет. Или заменить его на мед – я пробовала несколько раз, получается даже лучше. Для смоквы сгодятся любые фрукты и ягоды, в которых много пектина, – сливы, айва, яблоки, груши, рябина, черноплодка. Расскажу, как сделать смокву из слив. Все другие варианты фруктового лакомства делаются по такому же принципу.

Сливы помыть, обсушить, разрезать на половинки и вытащить косточки. Уложить их на противень разрезом вверх и отправить в нагретую духовку на 20 минут. Если сливы очень спелые и мягкие, хватит и 10 минут. Духовка должна быть горячей, но не слишком, чтобы сливы не подго-



рели. После этого нужно растереть сливы в пюре – я делаю это через сито. Удобнее блендер, тогда сохранится и кожица, в которой много витаминов. Добавить сахар или мед: на 1 кг слив – 100 г. Выложить массу тонким слоем на смазанный растительным маслом или выстланный бумагой для выпечки противень и поставить в духовку. У меня дома печь, поэтому я просто ставлю на ночь, когда она остынет до 70°. При более высокой температуре смоква просто пересохнет или сгорит. Через 6-7 часов снять смокву с противня – получается тонкий лист. Его нарезать на полоски и свернуть рулетиками.

Мои внуки в шутку называют это лакомство «сливовым лавашем» за внешний вид. И очень любят его, предпочитают конфетам и печенью. А я рада, что они получают из него полезные вещества и не портят свое здоровье избыточным сахаром и добавками.

Надеждина Н.П., г. Подольск

БЕРЕГИТЕ ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ!

Осенью могут обостриться многие заболевания, особенно связанные с пищеварением. Гастритники и язвенники об этом знают и начинают проводить профилактику заранее. Осторожность следует соблюдать и тем, кто перенес острый панкреатит или страдает от хронического. Во время смены погоды, когда снижается иммунитет, а также из-за смены режима питания поджелудочная может дать сбой, и тогда появятся все неприятные симптомы, от расстройств пищеварения до сильных болей. Чтобы этого не случилось, нужно соблюдать ограничения в питании и есть побольше продуктов, которые полезны для работы поджелудочной железы. Такая нестрогая диета поможет потом избежать серьезных ограничений, необходимых при обострении. Каким правилам надо следовать?

- Нужно исключить особо опасные блюда – супы на крепких мясных бульонах, жирное мясо, выпечку на маргарине, котлеты и пельмени, в которые сейчас добавляют очень много жира, всевозможные шашлыки и жареное до корочки мясо, газировки. Алкоголь под строгим запретом – это само собой разумеется!
- Полезны далеко не все овощи и фрукты, хотя в них содержится много витаминов. Просто они раздражают поджелудочную, могут вызвать обострение. Это редька, хрен, редис, щавель, свежий чеснок, фасоль, грибы. Не очень советуют есть виноград.
- Надо пить много воды, а вот с соками быть поосторожнее. Газировки, лимонады совсем исключить.
- Поджелудочная не любит строгих диет, которые часто используют для быстрого снижения веса. Если надо избавиться от лишних килограммов, делайте это постепенно, снижая калорийность и объем съеденного. Особенно вредны белковые и жировые диеты.
- Питаться нужно понемногу, но часто, чтобы не было длительных периодов голодания. Нормальная порция для одного раза – объемом с граненый стакан. Лучше поесть 6-7 раз маленькими количествами, чем объедаться дважды в день.
- Завтрак строго обязателен! И не бутерброд с колбасой и кофе, а тарелка хорошо разваренной овсяной, ячневой или пшенной кашки с медом и ягодами.
- Ешьте побольше продуктов, которые помогают работе поджелудочной железы и предотвращают воспаление. Это каши, запеченные яблоки, тушеные кабачки и тыква, капуста брокколи, приготовленная на пару, нежирная рыба. Каждый день выпивайте по стакану кефира, йогурта, простокваши.
- Ежедневно съедайте по ложке меда – это очень хорошее средство профилактики всех болезней. Запивайте его тепленькой водичкой. Мед нужно есть за час до еды, а не на десерт.
- Когда едите, не торопитесь, тщательно пережевывайте пищу, наслаждайтесь ее вкусом, а не отвлекайтесь на телевизор и газету.

Надеюсь, мои советы, которым я следую сам, помогут и другим читателям, у которых есть проблемы с поджелудочной, избежать осенних обострений.

Басов Г.В., Челябинская обл., г. Магнитогорск

СЕНТЯБРЬ – АРБУЗНЫЙ СЕЗОН!

Люблю начало осени за ее обильный урожай, когда можно по доступным ценам даже с маленькой пенсией попотчевать себя свежими фруктами и овощами. Особенно мне нравятся арбузы – жду их не дождусь. Сейчас в магазинах их можно купить чуть ли не круглогодично, завозные из дальних стран.

Однажды решилась потратить деньги, так захотелось попробовать арбузика вне сезона. Проплевалась вся – как будто ваты, пропитанной сахарным сиропом, поела – ни вкуса, ни аромата. Лучше бы яблок купила. Но в августе-сентябре, когда идут знаменитые астраханские и волгоградские арбузы, не отказываю себе в удовольствии. У меня есть знакомый продавец, который уже много лет меня снабжает хорошими плодами, не обманывает. И мы с ним иногда делимся рецептами.

Арбуз хорош просто так – я могу легко съесть килограмм-другой. Это полезно для почек, вымывает весь песок и соли. Из корок делаю варенье, очень вкусно получается. Для нас арбуз все равно остается сладким десертом, а оказывается, из него можно готовить и другие блюда – салаты, супы, которые пойдут на гарнир или как самостоятельное блюдо на обед. Мне нравится готовить такой салат – его рецептом как раз поделился Абид, мой продавец.

Мякоть арбуза (1 кг) нарезать на кубики, удалить семечки, луковицу, лучше сладкую, нарезать кольцами. Смешать соус – 4 ст. л. яблочного уксуса, 6-7 ст. л. растительного масла, щепотка соли и черного перца. Арбуз, лук уложить в миску, добавить несколько ложек зерненого творога или резанного кубиками адыгейского сыра, пучок рубленой мяты, полить соусом и аккуратно перемешать.

Салат получается просто объедение! Легкий, сытный, освежающий. По желанию можно добавить помидоры и огурцы, а также любую зелень – получается все равно вкусно.

Германова Н.В., г. Вологда

Господин иван-чай



На холмах и лесных полянах, на влажных лугах и вдоль дорог с июня до августа нас радовал своим цветением иван-чай. Но для лечения годятся не только его цветки. Сегодня К.И. Доронина расскажет, как это растение используется в народной медицине.

В ИЮЛЬСКИЙ ПОЛДЕНЬ ЗОЛОТОЙ

Кузьмич – охотник и потомственный травник – уже сам не помнит, сколько ему лет. Отдыхаем с ним на горе, полыхающей пурпурным огнем цветущего иван-чая.

Солнце в зените, в воздухе – тонкий аромат цветов, и труженицы пчелки копошатся в них, чтобы до сумерек успеть в ульи со своей сладкой ношей.

Лицо Кузьмича, коричневое от загара, испещренное мелкими морщинками, источает какую-то особую благость. Глаза ясные, цвета июльского неба, а в них – и радость бытия, и бесконечный покой. Я, городская жительница, бегущая по станциям столичного метро, давно уже не встречала таких умиротворенных лиц. Гримасы затаенного страха, недоброжелательства, скрытой душевной боли и одиночества – вот что сегодня поражает, когда смотришь на лица большинства пожилых людей.

Кузьмич сдабривает кусок черного хлеба золотистым медом и наливает мне ароматный чай из китайского термоса: «Ну-ка, касатка, попробуй истинно русский напиток. Сил прибавится, будто крылья прорежутся». Старик сам по весне собирал нежные листочки кипрея и сушил их в духовке.

«Видишь, – говорит Кузьмич, – цветет иван-чай, глаз радует. Но не просто так он здесь растет. Значит, землю-матушку обожгло огнем. Мучается, сердешная, и зовет на помощь, чтобы раны ее залечили. Вот и спешит он на выручку».

НАПОМИНАНИЕ О БЫЛОМ

Оказывается, в тех местах, где мы беседовали с Кузьмичом, когда-то была деревня. Называлась Салтыковкой. Дворы богатые, люди хорошие. А на горе стоял дом купца Салтыкова.

Сам Петр Иванович большим шелковым путем с караванами ходил, до Китая дошел. И была у купца единственная дочь Матрена. В 15 лет заневестилась, что белая березонька. В те времена девок рано замуж выдавали.

Возвратился как-то по весне Петр Иванович домой, да не один, а с помощником Николкой, белокурым статным красавцем. Рос он сиротой на чужих хлебах. Но хорошие люди воспитали его в труде и послушании. И капитал кой-какой у него уже имелся. «Пока на паях со мной поработает, а там, глядишь, и своим путем пойдет в купечестве», – сказал Петр Иванович.

Только взглянула Матрена на Николку – запылало ее сердечко. Разнарядится, бывало, и все вокруг него, словно утица перед селезнем, головкою вертит, глазками светит. А тот в землю глядит. На посиделки не ходит, в хороводах не участвует. Видно, душа у него была холодная.

Как-то повстречались молодые в сенях, и Матрена ему призналась: «Люб ты мне. Только с тобой под венец пойду или со смертью повенчана буду!» А Николка ей отвечал: «Сердце велит мне сейчас делом заняться большим, купеческим, а не в примаках ходить. Не суженая ты мне». Бросилась Матрена куда глаза глядят. Упала в росные травы, долго билась в рыданиях и уснула, что дите малое, вечером на сырой земле.

Переполошились хозяева и дворовые люди, стали Матрену искать. Привели домой под утро. Сарафан мокрый от студеной росы, сама бледна, дрожит осиновым листом и никого не узнает. Растирали ее водкой, поили малиной с липовым цветом. Но проходили дни, а Матрена все металась без памяти. Однажды на утренней зорьке открыла глаза и прошептала: «Умираю, родные. Никого не вините...» Николка тоже у постели стоял. Лицо белое, каменное. Матрена тихо вздохнула: «Не поминай лихом», – и душа отошла в лучший мир, где ждала ее любовь Всевышнего.

На могиле Матрены каждое лето зацветал иван-чай. Да так разросся, что весь погост объял. А лет через пять загорелся двор Салтыковых от молнии, и в одночасье сгорела вся деревня. Так ее и не отстроили, народ разбрелся подальше от пожарища. Только иван-чай напоминает о былом. Зацветет пурпурным маревом, изумит мир – и в одну ночь поседеет.

«Да, – вздыхает Кузьмич, – в нынешние времена от любви не умирают и песен о такой любви не поют... Ты пей чаек-то. Голова болеть не будет, мысли ясные прилетят с небес. Кто иван-чай пьет, тот до самой смерти разум не потеряет. Вот такое зелье чудотворное».

ЗНАХАРСКИЙ СЕКРЕТ

«А не скажешь мне, Кузьмич, отчего так мало об иван-чае в книгах написано?» – спрашиваю я, ожидая, что потомственный травознай откроет мне тайны врачевания этим лекарственным растением.

«Что о нем говорить? Чай – он и есть чай», – отвечает Кузьмич. Помолчав, все же рассказывает, что отродясь русские люди пили его, и сил только прибавлялось. И живот от колотья им лечили, и печень очищали, паразитов изгоняли. Кто головой маялся, простудившись зимой, или же от мигрени безумствовал, тому иван-чай даже ученые лекари прописывали, а не только знахарки доморощенные. Вон фельдшер и сейчас соком растения любой насморк вылечит, да и горло тоже. Сам его пьет. В 92 года еще на молодух поглядывает, гоголем ходит.

Только сушить иван-чай надо правильно. Колосок с цветками мелко нарезать – и на противень, в горячую духовку. Не успеешь – враз окуклится, пухом пойдет. Ни к чему тогда старания, вся сила уйдет в семена. Для лечения тяжких хворей нужен цвет. А просто для заварки бодрящего чая хороши по весне, до цветения, нежные листочки, высушенные в тени.

Кузьмич снова замолкает. Только шевелит губами, будто молится про себя. Затем говорит значительно: «Я тебе вот что скажу. Лечат соком цветущего иван-чая и примочками с его сухими распаренными цветками даже



рак женской груди. Только не всех лекарей Господь таким даром наделяет».

Кузьмич задремал. Вокруг гудели пчелы и цвел под легким ветерком иван-чай.

ЧТО В НЕМ ПОЛЕЗНОГО?

Научное название иван-чая – кипрей узколистный (Chamerion angustifolium). А в народе у него немало имен: скрипун, скрыпень, маточник, копорский чай...

Известно, что первые производители чая на Руси собирали кипрей возле села Копорье под Санкт-Петербургом. Потому он и копорский, или русский чай, когда-то очень популярный у нас.

Растение и правда часто встречается на местах пожарищ, заполняя собой места бывших поселений, а также на высушенных болотах. Заросли иван-чая прекрасно закрепляют грунт оврагов, железнодорожных и шоссейных насыпей.

Кстати, его цветки бывают не только пурпурно-фиолетовыми, но и бледно-розовыми, и даже белыми. Все зависит от почвы. В составе грунта могут быть медь, известь и многое другое. С этим связаны и лекарственные свойства растения. Так, в нем обнаружены минеральные соли железа, марганца, никеля, бора, молибдена. Также кипрей богат углеводами, слизью, дубильными веществами и ценными кислотами, в том числе аскорбиновой. Есть в нем и каротин, и флавоноиды, и алкалоиды. В корнях много белков, танинов, солей фосфора, кальция, кобальта, а в семенах – целебного эфирного масла.

Все это прекрасно усваивается организмом и помогает в саморегуляции. Не случайно растение так популярно среди лесорубов, охотников и любителей странствий. Его хорошо знают и применяют знахари, деревенские бабки.

ОТ КАКИХ БОЛЕЗНЕЙ ПОМОГАЕТ?

В народной медицине снадобья из иван-чая применяются и внутрь, и наружно. Это вяжущие, обволакивающие, противовоспалительные и обезболивающие средства. Они останавливают кровь и укрепляют организм.

Кипрей применяют при колитах с диареей, воспалении поджелудочной железы и желчевыводящих путей. Он выручает даже при туберкулезе и хроническом воспалении легких. Его водными настоями, напарами лечат экзему, импетиго.

Если регулярно принимать водный настой высушенных цветков, отступают приступы мигрени, особенно связанные с приходом месячных. Улучшается память у ослабевших разумом, в том числе и у тех, кто довел свой мозг до предельной усталости и подвержен психозам, бредовым идеям. Пропадают бессонница и уныние после психических травм.

Есть сведения, что иван-чай помогает больным лимфогранулематозом. Есть и данные многолетних исследований наших ученых. Из соцветий иван-чая они выделили противораковое, причем малотоксичное вещество ханерол.

Для приема внутрь при перечисленных заболеваниях можно приготовить спиртовую настойку:

1 часть сырья на 10 частей 40%-ной водки. Выдержать 12 дней в темном месте, в хорошо закрытой посуде. Пить по 40 капель перед едой 3 раза в день.

Принимают и сок из свежего растения, добавив в него 5%-ный спирт (96°), по 1 ч. л. также 3 раза в день перед едой.

Ценным лекарством является и кипрейный мед, прозрачный, благоухающий тонким ароматом. Он почти не засахаривается и помогает от многих болезней. Например, является замечательным вспомогательным средством при ревмокардите у детей.

Наружно чаще используют отвар и кашицу из свежих либо распаренных сухих цветков. С ними делают примочки, припарки, полоскания. Стоит держать в доме и кипрейное масло.

Лечиться иван-чаем можно долго, вреда не будет.

ВЕРШКИ И КОРЕШКИ

В тибетской медицине свежие корневища иван-чая перетирали в кашицу и накладывали ее на злокачественные раны. А соком из корневищ исцеляли от венерических болезней.

В народной медицине казахов, узбеков, таджиков корневища использовались при запорах, связанных с ахилией кишечника, когда вырабатывается недостаточно соляной кислоты и фермента пепсина. Также их применяли при печеночных и почечных коликах, глистной инвазии.

А цыгане даже отваривали и ели кипрейные корешки вместе с корневищем. Обязательно добавляли их как полезную приправу в бульоны, супы. Водный отвар из них давали и больным людям, и лошадям для избавления от паразитов. Все неполадки с пищеварением устраняли с помощью иван-чая. Некоторые опухоли, затвердения лечили лепешками. Ржаную муку замешивали на молочной сыворотке и кашице из целебного корневища. Употребляли его и при кровотечениях, малокровии, простудных заболеваниях, а также ушибах.

Во времена голодоморов и у нас высушенные корневища иван-чая перемалывали в муку, а потом выпекали из нее отличный хлеб.

Надземную же часть во время цветения использовали для лечения бессонницы, головной боли. Подобные методы, кстати, есть и в тибетской, и в монгольской медицине.

На Руси в почете был не только копорский чай. Пухом кипрея, который появляется после цветения, когда-то наполняли подушки, перины, одеяла. Его смешивали с перьями домашней птицы. Такой наполнитель пружинит, не сбиваясь в комки. И благодаря иван-чаю присутствие в нем перьевых клещей исключено. Кроме того, спать на таких подушках и перинах очень полезно тем, кто страдает от судорог, эпилепсии и других расстройств нервной системы.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- При мерцательной аритмии сок из цветков иван-чая принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 10 минут до еды. Лечение продолжается 60 дней, перерыв – 14 дней.
- От катара желудка с повышенной кислотностью, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки помогает настой: 15 г сушеной травы с соцветиями на 200 мл кипятка. Настаивать ночь. Процедить и пить 4-5 раз в день до еды по 1 ст. л.
- Если долго не заживают раны, ожоги, применяют масло иван-чая. На 2/3 свежих, только что собранных цветков – 1/3 растительного масла. Банку держат 3 недели на солнцепеке.

Мой целитель иван-чай

Я художник, рисую природу, пейзажи, и жизнь моя проходит в постоянных разъездах.

Люблю ехать в поезде, наблюдая за пробегающими мимо полями, лесами, речками… А когда вижу из вагонного окна яркие розово-малиновые заросли цветущего иван-чая, приветливо машу ему рукой, будто доброму старому другу. Ведь с этим удивительным растением связана необыкновенная история, которая случилась со мной много лет назад.

В юности я был обыкновенным дворовым шалопаем, но при этом неплохо рисовал и часто брал с собой на улицу чистую тетрадку. Мы с ребятами пристраивались на скамейке, и под общий дружный гогот я быстро, несколькими точными штрихами изображал кого-нибудь из собравшихся. После восьмого класса я пошел не в ПТУ, как мои приятели, а в художественное училище. Потом отслужил в армии, и мне предложили хорошую по тем временам работу – рисовать плакаты и лозунги.

В артели я проработал лет десять, пока не грянула перестройка, а вслед за ней и смутные времена, когда лозунги стали больше не нужны. Наша артель распалась, и я стал свободным художником. Сидел на улице, зарабатывал шаржами и портретами, пытался работать на заказ, чтобы хоть что-то заработать. Личная жизнь у меня не сложилась, я был одинок и свободен, как ветер. И, чего греха таить, была у меня пагубная страсть, знакомая многим художникам. Выпивал я часто и помногу то в компании таких же «свободных творцов», как я сам, то в горьком одиночестве. Кончилось все тем, что однажды меня скрутила страшная боль в животе, недели две пролежал в больнице и услышал неутешительный диагноз: застарелая язва желудка. И полный запрет на спиртное!

Тут один из старых знакомых, Кузя, тоже художник, позвал меня к себе в деревню, где давно уже купил за бесценок домишко. Иногда, правда, наезжал в Москву, привозил пейзажи, но на выставки его работы мало брали, а он не больно-то и огорчался, опять к себе в свое Мошкино уезжал, и меня зазывал. И вот, когда опять язва меня припекла, я решился, снял все свои небольшие сбережения и отправился в Мошкино – к приятелю Кузе.

Дорога была неблизкой – сначала междугородным автобусом, потом местным, а потом еще километра три пешком. Но приключилась со мной беда: пересаживаясь на автостанции на местный транспорт, я потерял свою дорожную сумку, в которой среди вещей были и деньги, и документы. До сих пор не понимаю, как это получилось. Хорошо, что я билет успел купить.

Расстроился ужасно, мне бы в милицию – да она в другой стороне. В общем, закусил я губу и поехал к Кузе – может быть, вместе что-нибудь придумаем. В Кузину деревушку я добрался почти к ночи. Нашел его домик – а двери заперты, Кузи-то и нет. Хорошо я ключ под крыльцом нашел, открыл дверь, зашел в дом. Есть мне хотелось до невозможности, но все мои припасы остались в пропавшей сумке.

Стал я на Кузиной кухне шуровать, но нашел только мешок сухарей. Больше всего хотелось горячего чая, однако ничего похожего на заварку я у Кузи не обнаружил, если не считать большую жестяную банку с наклейкой «Иван-чай». Думаю, что за чай такой – Иван? Никогда раньше о таком не слыхал. Я вообще человек абсолютно городской, никаких трав не знал и не пил никогда. Открыл я эту банку, а там – какая-то труха с сушеными розовыми цветочками.

Делать нечего, засыпал я ложку этой трухи в кружку и залил кипятком. Настоял, выпил, сухарями закусил, а потом спать завалился. Утром проснулся, вижу, солнышко в окошко сияет. Вышел я на крыльцо – красота-то какая! Лесок невдалеке чернеет, небо голубое-голубое, озерцо через деревья просвечивает, а вокруг домика заросли какой-то высокой травы: стебли крепкие, листья узкие, темно-зеленые, и множество малиновых цветков с белыми мохнатыми пушинками. Впервые за долгое время мне захотелось схватить краски и кисти и перенести на картину все, что я увидел.

Побежал в дом, нашел у Кузи картон и бумагу для акварели и, конечно, кисти с красками тоже. Опять я иван-чай заварил, сухарями позавтракал – и айда на крыльцо. Как одержимый, рисовал до самого полудня, пока солнце над головой не встало и не припекло так, что я до озера чуть не бегом бежал. Окунулся в прохладную водичку – как родился заново. Даже обо всех своих неприятностях забыл – как-нибудь обойдется, думаю, вот дождусь Кузю. Да что-то нет его, уже и вечер близко, опять мне пришлось иван-чаем с сухарями ужинать. Уже засыпая, я услышал, как залаяла вдалеке собака, и подумал – а вот и Кузя… Но утром снова проснулся в одиночестве, и, верите ли, прошел опять день, и еще один, и еще…

Все это время я питался только Кузиным иван-чаем с сухарями. И самое поразительное – мне больше ничего не хотелось. Чувствовал я себя прекрасно. Язва не беспокоила вообще – то ли вынужденная диета подействовала, то ли иван-чай меня вылечил.

В общем, только на пятый день утром передо мной возникла знакомая небритая физиономия с веселым оскалом. «Ну, как ты тут, не скучал? – добродушно осведомился у меня Кузя. – А я, брат, должен был срочно отъехать, персональная выставка у меня в Москве намечается. Я к тебе заходил, но, видно, разминулись мы, ты уже уехал!»

Я рассказывал ему о своей потере, о том, как сидел тут без него на сухарях и иван-чае, а он таращил глаза на мои художества: за неполных пять дней я написал почти двенадцать акварелей, да каких! Даже привередливый Кузя не мог скрыть восхищения. «А знаешь, – выговорил он наконец, – давай мы и твои работы на выставку возьмем…» Когда же он узнал про мою диету, то прямо руками всплеснул: «Да ты, сам того не зная, язву свою залечил, ведь иван-чай – лучшее противовоспалительное средство от всех этих гастритов-колитов и язвы желудка. Я бы и сам тебе его стал заваривать, а ты – молодец, его нашел!»

И вот с тех пор я всегда, как вижу летом заросли иван-чая, здороваюсь с ним как с лучшим другом и моим целителем.

Петров Ю.С.,
Москва – Владивосток



КОГДА НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ

У моей мамы крепчайшие нервы. Что бы ни случилось, она всегда сохраняет самообладание. А вот мне достаточно малейшего повода, чтобы вспыхнуть. Прекрасно понимаю, что наношу себе вред. Одно время пыталась пить лекарства, успокаивающие нервы. Но таблетки, как известно, одно лечат, другое калечат. Выручила мама. Она мне рассказала, что в юности была такой же, как я. И по совету бабушки в минуты нервного перенапряжения дышала луком.

Нужно разрезать репчатую луковицу на половинки и усиленно вдыхать ее аромат. Я тоже пристрастилась к этому. В итоге не только научилась останавливать приступы раздражения, но и перестала простужаться. А заодно почувствовала необыкновенную ясность в голове. Лук – от семи недуг!

Новикова Нина Михайловна, г. Краснодар

ПЕЙТЕ КАКАО!

Чем старше мы становимся, тем больше должны двигаться и тем меньше есть. И тщательнее с каждым годом подбирать продукты.

Недавно я узнала, что какао улучшает работу мозга у пожилых людей и защищает от возрастного снижения интеллекта. Врачи рекомендуют съедать по кусочку горького шоколада в день с содержанием какао не менее 70%.

Чугунова Т.В., г. Курск

КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ?

Как часто мы гоняемся за дорогими пищевыми добавками, аптечными препаратами! Они якобы помогают нам стать здоровее. А ведь на собственной кухне имеются привычные продукты, способные и здоровье укрепить, и молодость продлить.

Например, зеленый чай – прекрасный источник антиоксидантов. Он сжигает жир и уменьшает последствия стресса, активизирует работу мозга и снижает кровяное давление. А еще защищает легкие от воздействия никотина, печень – от алкоголя. Кроме того, повышает иммунитет, способствует укреплению и росту костей, восстанавливает водный баланс в организме. К тому же его просто приятно пить.

Знаю, что он прекрасно действует и на кожу. Просто сделайте из зеленого чая лед и протирайте им лицо.

Чумакова Нина, г. Смоленск

ЕСЛИ ГУБЫ ШЕЛУШАТСЯ

У меня постоянно трескались и шелушились губы. Смазывала их всем подряд. Лучше, может, и становилось, но только на время. Помогло вкусное народное средство:

смешиваю натертое на мелкой терке яблоко с медом в равных пропорциях и наношу массу на губы минут на 15. Затем удаляю массу, а губы легонько массирую самой мягкой зубной щеткой.

Если регулярно так делать, губы снова становятся гладкими, не обветриваются и не шелушатся.

Крючкова Наталья, г. Нижний Новгород

ЕЩЕ ОДИН АРГУМЕНТ В ПОЛЬЗУ ГРЕЧКИ

Как и многие женщины, я столкнулась с такой неприятностью: в один «прекрасный» момент начали редеть волосы, ломаться ногти.

Забила тревогу, обследовалась. И выяснилось, что в организме не хватает магния. Заодно узнала, что лучшее средство в такой ситуации – гречневая каша. Магний из гречки хорошо усваивается и довольно быстро восстанавливается на нужном уровне. Есть он еще и в овсянке, фасоли, сухофруктах, а также в миндале и фундуке. Вот на эти продукты и пришлось налегать, правда, с удовольствием.

Обухова Елена Станиславовна, г. Москва

ЛУЧШЕ НЕДОЕСТЬ, ЧЕМ НАОБОРОТ

На собственном опыте убедилась в том, что при помощи всего двух голодных дней в месяц можно не только похудеть, но и поздороветь. Причем дни не совсем голодные. Можно пить воду, зеленый чай. Можно даже что-нибудь съесть, но калорий должно быть не более 500 в сутки. Конечно, без излишеств.

Что это дает? Организм привыкает к аскетическому режиму и постепенно избавляется от собственных запасов. А среди них не только жировые клетки, но и плохой холестерин, и токсины, разные отходы. Словом, то, что нас отравляет. Самое главное – регулярность. Только привыкнув к новому режиму, организм начнет избавляться от вредного и лишнего.

Попробуйте провести эксперимент в течение года. После этого вам больше не захочется возвращаться к старым привычкам.

Говоркова М.Н., г. Тула



Надеюсь обрести семью

Мне 51 год, на пенсии, разведена, родным не нужна. У меня посттравматическая эпилепсия. Приступы бывают только ночью. Хотела бы найти такого мужчину, который не испугался бы моей болезни и создал со мной семью.

Виктория, Мурманская обл., г. Мончегорск, тел. 8-953-750-69-87

Жду письма

Мне 56 лет, живу в Калуге, но родилась и выросла в Таганроге, на Азовском море. Не красавица, вредных привычек нет. Умею готовить, но теперь некому – похоронила и сына, и мужа. Хочу подружиться с хорошими людьми из Калуги или Таганрога. Познакомлюсь с человеком без вредных привычек, бескорыстным, искренним, душевным и несудимым.

Адрес: Чеботаревой Любови Владимировне, 248025, г. Калуга, ул. Валентины Никитиной, д. 21а, кв. 77

Нужен добрый, надежный

Не теряю надежды найти своего мужчину 55-65 лет, из Москвы или Московской области. Вы добрый, надежный, без вредных привычек, судимостей, материальных и жилищных проблем. Мне 61 год, среднего роста, приятной внешности и полноты. Разведена, жизненных трудностей и работы не боюсь, без вредных привычек и других проблем.

Нина Владимировна, г. Москва, тел. 8-903-571-50-08

Ищу женщину сердечную

Для семейной жизни ищу женщину сердечную, не злую, без вредных привычек, пенсионерку. Мне 61 год (171-85), высшее образование, без вредных привычек, баянист. Новая машина с ручным управлением, на которой езжу по делам. Благоустроенная двухкомнатная квартира. В общем, все есть. Нужна хозяйка. Приглашу к себе. Правда, я инвалид уже 10 лет после ДТП. Но по дому все делаю сам: варю, стираю, обслуживаю себя. Передвигаюсь на коляске, так как ноги не ходят. Руки, осанка, как у нормального человека. Езжу 2 раза в год в санатории бесплатно.

Александр, Нижегородская обл., г. Володарск, тел. +7-999-071-82-43

Мы подружимся

Вдова, 63 года (162-63), по гороскопу Весы. Простая женщина, образование среднее. На пенсии, веду здоровый образ жизни. Хочу познакомиться с таким же вдовцом, желательно отставником из Ростовской области, Краснодарского края или ближайших мест. Возраст – от 65 до 73 лет. Для дружеских отношений, а там – время покажет. Курево и алкоголь не переношу.

Адрес: Кузьма Любови, 354200, г. Сочи, ул. Малышева, д. 15, кв. 8. Тел. 8-989-752-48- 33

Важно духовное родство

Мне 60 лет, вес 60 кг, кареглазая, добрая, скромная и трудолюбивая. Садовод, травница. Дети взрослые, но помогаю им. Веду здоровый образ жизни. Ищу друга, помощника, умного спутника от 60 лет, не богатого, но порядочного. Вы ласковый, надежный и скромный, непьющий и не утративший интерес к жизни, сильный духом, самодостаточный. Если такой есть, откликнись, чтобы остаток жизни нам прожить в любви и взаимопонимании. Важно духовное родство, но золотые руки не помешают.

Адрес: Вахниной Любови Борисовне, 396387, Воронежская обл., Репьевский р-н, с. Платава, ул. Советская, 8. Тел. 8-951-868-05-29

Чтобы жить счастливо

Вдовец, 62 года (168-70), ласковый, добрый, без вредных привычек и жилищных проблем. Познакомлюсь с женщиной для счастливой жизни. Главное – любовь и взаимопонимание.

Адрес: Макарову Анатолию Александровичу, 399040, Липецкая обл., Грязинский р-н, п. Кубань, ул. Лесная, д. 18. Тел. 8-980-354-15-31

На всю оставшуюся жизнь

Надеюсь встретить благородного человека. Мне 58 лет, худощавая, некрасивая. Глаза голубые, добрая. Работала на заводе корреспондентом, теперь на пенсии. Читаю газеты, люблю цветы, красивую посуду. Инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Интим меня не интересует. Мечтаю встретить друга на всю оставшуюся жизнь.

Адрес: Людмиле, 410012, Саратовская обл., г. Саратов, ул. Московская, д. 157, кв. 53

Жду и надеюсь

Может, есть порядочный мужчина до 70 лет, без жилья, без вредных привычек и с умелыми руками. С радостью приглашу к себе, чтобы вместе провести отведенные Богом годы. Мне 64 года (165-80). Жду и надеюсь на встречу.

Адрес: Дмитриевой Людмиле Степановне, 152084, Ярославская обл., Даниловский р-н, п/о Скоково, ул. Колхозная, д. 16, кв. 2. Тел. 8-915-997-54-70

Вдвоем интереснее

Мне 32 года, рост 162 см, брюнетка с серо-голубыми глазами. Инвалидность по зрению и легкая форма ДЦП. Увлекаюсь валянием из шерсти. Очень любознательная. Люблю музыку, классическую литературу, посещаю выставки, концерты. Езжу по монастырям, очень люблю путешествовать. Надеюсь встретить свою вторую половинку – надежного друга, с которым будет интересно идти по жизни. Познакомлюсь с искренним, добрым православным мужчиной 30-40 лет, инвалидом 2-й или 3-й группы с ДЦП, передвигающимся самостоятельно, с хорошим зрением. Вы непьющий, несудимый, без психических заболеваний. Тот, кто сможет разделить мои интересы и станет надежной опорой в жизни. Буду благодарна судьбе.

Адрес: Чабровской Анне, 173009, г. Великий Новгород, ул. Волотовская, д. 12, кв. 74

Кто за здоровый образ жизни?

Мне 57 лет, рост 164 см, по гороскопу Рыбы. Веду здоровый образ жизни. Через нашу газету хочу найти порядочных друзей.

Адрес: Балчуговой В.А., 606077, Нижегородская обл., Володарский р-н, п. Юганец, ул. Фабричная, д. 15, кв. 8. Тел. 8-920-047-82-97

Знаю, что ты есть!

Вдова, 62 года (167-78), по гороскопу Рыбы (год Змеи). Инвалид 2-й группы (сахарный диабет). Не красавица, но физических недостатков нет, внешность обыкновенная. Без вредных привычек. Характер? Он зависит от мужчины, который должен быть добрым, ласковым, без завышенной самооценки, свободным от кредитов, детей и внуков, не алкоголиком. И чтобы с головой дружил. Возраст – от 62 лет, простой русский человек. Можно с инвалидностью, можно без секса. Но чтобы любил природу, рыбалку, походы за грибами и ягодами. Желательно автолюбитель. Жду ответа от ростовчан, жителей Ростовской области, Краснодарского края.

Лида, г. Ростов-на-Дону, тел.: 8-950-842-35-56, 8-988-951-76-21

Любить и быть любимым...

Одинок, 33 года, рост 182 см. Инвалид 2-й группы (ДЦП), хожу на костылях. Хочу познакомиться с девушкой для создания семьи, которая полюбила бы меня и приняла мою любовь, с которой можно общаться свободно, разделить радость и горе. Вы только из Санкт-Петербурга или Ленинградской области.

Олег, тел. 8-931-531-61-82, e-mail: Kass-Oleg@rambler.ru

Позвони мне, позвони

Милая, обаятельная блондинка, неунывающая и верящая в удачу. Скажу «да» серьезному мужчине 55-75 лет, которому так же одиноко, как мне. Ценю искренность, доброту, порядочность, щедрость и теплоту души. Вредные привычки – в пределах разумного. Мне 55 лет, рост 157 см, средней полноты. Русская, православная. Люблю природу, сад, огород, цветы и белые ночи. Предпочтение – жителям Санкт-Петербурге и Ленинградской области.

Адрес: Богдановой М.А. (для Натальи), г. Санкт-Петербург, ул. Рузовская, д. 29, кв. 25. Тел. 8-904-552-71-68

Семья на первом месте

Мне 39 лет (180-73), выгляжу моложе, стройный. Веду здоровый образ жизни. Любимые занятия – спорт (лыжный), чтение книг. В людях ценю глубокий внутренний мир, стремление к развитию, культуру общения. По складу характера добрый, ответственный. Буду хорошим, верным мужем для духовно близкой девушки, для которой семья, дети на первом месте.

Адрес: Алексею, 153038, г. Иваново, пр. Текстильщиков, д. 113, кв. 52. Тел. (для смс) 8-930-358-55-34

Для совета и защиты

Хочу найти мужчину мудрого, без вредных привычек, ведущего здоровый образ жизни, оптимиста. Чтобы любил. Для совета, защиты, поддержки друг друга в этой нелегкой жизни. А если Богу будет угодно, то родим общих здоровых детей. Нужен только такой человек.

Адрес: Проскуре Елене Анатольевне, 353460, Краснодарский край, г. Геленджик, ул. Киевская, 16. Тел. 8-961-526-62-10

Кладу печи, играю на гармони

Познакомлюсь с женщиной из сельской местности 35-45 лет. Мне 50 лет, женат не был, без вредных привычек. Есть дом, своя мастерская. Работаю на заказ – плотничаю, кладу печи. Еще шью, играю на гармони.

Удмуртия, тел. 8-952-404-67-24

Надеюсь на счастливую встречу

Где же ты, русский, одинокий, серьезный и спокойный, надежный и хозяйственный, не способный на предательство и ложь? От 48 (не меньше) до 58 лет, совсем не употребляющий спиртного, физически крепкий. Пусть без жилья, но с хорошим автомобилем. Возможно, из районов Крайнего Севера – будут общие воспоминания о тех краях. Мне 47 лет (160-60), светлая, без вредных привычек, серьезная и строгая, чуткая и заботливая. Не переношу шумные компании, пьянки-гулянки и грубость. Люблю цветы, птиц, животных, святые места, автопутешествия. Живу в частном доме, которому нужны крепкие мужские руки. Небогата, но это наживное. Главное – понимание и любовь, желание быть нужным и творить добро. Господи, помоги нам встретиться! Звонить можно с 14 до 21 часов.

Челябинская обл., тел.: 8-908-048-62-11, 8-951-123-77-37

Вдвоем многое по силам

Давно ищу мужчину, которого измучило одиночество. И нет рядом близкого, родного сердечка, готового согреть и поддержать в трудную минуту... Сегодня нам так не хватает душевного тепла! Мне чуть за 50, стройная, симпатичная, но не совсем здоровая (остеохондроз). Может, и у вас проблемы со здоровьем. Или неуверенность в себе, или не очень большой материальный достаток. Но было бы желание создать семью, стать нужным, любимым! Вместе мы смогли бы многое. Возможен переезд в село, где дышать легче и здоровье крепче. Смелее звоните или пишите СМС! Только я не люблю злых и пьющих.

Ирина, тел. 8-902-316-75-87

Для создания семьи

Мужчина, 68 лет (165-60). Для создания семьи познакомлюсь с порядочной одинокой женщиной без вредных привычек. Вы чуткая, хозяйственная, не склонная к полноте.

Г. Пушкин, тел. 8-951-667-74-83

Люблю землю

Мне 65 лет, симпатичная, хорошая хозяйка, чистоплотная. Медицинское образование. Люблю активный отдых. Хочу познакомиться с мужчиной из сельской местности, так как люблю землю, природу, лес. Нужен человек непьющий, надежный, порядочный. На переезд согласна.

Людмила Николаевна, Ленинградская обл., Всеволожский р-н, тел. 8-962-702- 72-52

Хорошо на даче!

Мне 61 год. Надеюсь обрести подруг, друзей, духовно близких, интеллигентных, романтичных, веселых, добрых «живчиков». Для общения, моральной поддержки. С октября по апрель живу в городской квартире и прозябаю от скуки. С мая по сентябрь – на даче. Большой деревянный дом, баня, сад 10 соток. Забываю обо всем, молодею душой и телом, как будто мне 25-30 лет. Работаю, отдыхаю. Лес и озеро в 5 метрах – красота! С утра можно наловить полведра рыбы. Купание, спорт. А в лесу грибы, ягоды. Если у кого нет дачи, приглашу в сезон. Очень люблю жизнь и постоянно благодарю Бога за все. Но не люблю корыстных, жадных, ленивых и нудных.

Адрес: Куркиной А. (Свете), 420097, г. Казань, ул. Товарищеская, д. 34, кв. 8. Тел. 8-987-174-06-31

Не с кем по душам поговорить

Мне 56 лет (160-65). Очень хочу познакомиться с мужчиной до 65 лет, непьющим, ласковым, спокойным. Чтобы царили любовь, уважение и взаимопонимание. Будем поддерживать и жалеть друг друга. Вместе до конца дней! Я спокойная, ласковая. Люблю чистоту и порядок, собираю травы, лечусь народными средствами. Живу в райцентре, в квартире, на переезд не согласна. Очень надеюсь, что найдется вторая моя половинка. Одной и белый свет не мил, не с кем даже по душам поговорить.

Адрес: Степановой Н., 457221, Челябинская обл., Чесменский р-н, с. Чесма, Черемушки, д. 16, кв. 7. Тел. 8-951-805-19-42

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Еле хожу по дому

Мне 84 года, инвалид 2-й группы. Беспокоят мерцательная аритмия, гипертония, 5 грыж позвоночника (пояснично-крестцовый отдел). Очень болят ноги, не ходят, по дому ползаю кое-как. Помогите действенными рецептами!

Адрес: Мельниковой Юлии Васильевне, 353370, Краснодарский край, ст. Варениковская, ул. Энгельса, 54

Ребенок часто болеет

Внучке 11 лет, у нее хронический тонзиллит, увеличены аденоиды, а частые ОРВИ осложняются гайморитом. Она аллергик, и на этом фоне ее болезни регулярно обостряются. Прошу поделиться действенными народными рецептами, если кто смог вылечиться или знает, как. Храни вас Господь!

Адрес: Бережной Светлане Петровне, 198099, Рязанская обл., Скопинский р-н, с. Успенское, ул. Мичурина, д. 1

Синдром БАС

Сильно заболел брат, ему поставили диагноз БАС (боковой амиотрофический склероз). Нет сил в руках и ногах, сильная дрожь. Не может даже ручку держать. Еще головокружение, одышка. В лежачем положении одышки нет, ничего не болит, а тяжесть во всем теле, от шеи до таза. Анализы хорошие. Брату 66 лет, вредных привычек не имел и не имеет. Умоляю, помогите, ему очень плохо!

Адрес: Лепченко Н.А., 93113, Украина, Луганская обл., г. Лисичанск-13, ул. Пирогова, д. 2а, кв. 60

Очень болит рука

У меня туннельный синдром правой руки. Вначале пальцы онемели, потом начались покалывания, как иголками. А теперь – ночные боли. Где-то с 12 часов ночи до 5 часов утра я не сплю. Ночь проходит как будто в кошмаре, и обезболивающие не помогают. Прошу, помогите советом! Кто сталкивался с этой болезнью? Что вам помогло?

Адрес: Филатовой А.В., 354003, Краснодарский край, г. Сочи, пер. Юртовский, 73, а/я 1335

Мерцательная аритмия

Поставили диагноз мерцательная аритмия. Беспокоит она только вечером. Сердце начинает трепетать, сбивается ритм, поднимается давление. Прошу совета.

Адрес: Бурьяновой Тамаре Ивановне, 143200, Московская обл., г. Можайск, ул. Школьная, д. 7, кв. 49

После инсульта

Подскажите, пожалуйста, народные средства. Мне 66 лет. В 2012 году был инсульт, пострадала правая сторона. Говорю хорошо, пишу травмированной рукой. А нога отекает, болят мышцы. Что надо делать? Буду очень благодарен за совет.

Адрес: Пунтус П., 16600, Украина, Черниговская обл., г. Новгород-Северский, пер. Артема, 15в

Киста на единственной почке

У меня одна почка, а на ней киста. Если кто знает, как от нее избавиться, напишите, пожалуйста. Буду очень рада любому совету, рецепту.

Адрес: Степановой Нине Григорьевне, 692900, Приморский край, г. Находка, ул. Постышева, д. 33/18, кв. 4. Тел. 8-914-065-96-75

Как помочь маме?

Помогите, пожалуйста, моей маме. Ей 83 года, она ветеран войны и труда. У нее болезнь Альцгеймера 2 года, болезнь Паркинсона 4 года, абсолютный стеноз позвоночника, застарелый компрессионный перелом 12-го позвонка, множественные ушибы головы. Сердце и сахар в норме, но бывают запоры.

Адрес: Ворожцову Андрею Владимировичу, 452683, Башкирия, г. Нефтекамск, ул. Ленина, д. 34, кв. 7

Я нужна внукам

Мне 63 года, уже давно гастрит с пониженной кислотностью и холецистит. Как могла, поддерживала себя. В 2011 году поставили еще диагноз диффузное изменение печени и поджелудочной. И вот на сегодняшний день у меня эрозивный гастрит, гиперпластический гастрит, умеренно выраженный дуоденит, дискинезия желчного пузыря и кишечника. С почками тоже проблемы. Врачи говорят, что болезни возрастные. Но боли такие, что ничего не могу есть. Кислотность сейчас повышенная. Люди добрые, если кто болел и смог хоть как-то себя поддержать, помогите. Хочется хоть немного пожить. У меня два внука. Дочь умерла в 2011 году, муж ее тоже. Кроме меня, у них никого нет.

Адрес: Кузьминовой Анне И., Смоленская обл., Хиславичский р-н, п/о Фролово, д. Владимировка

Диабет и гипертония

Для лечения сахарного диабета и гипертонии очень нужны молодые высушенные веточки кедра и 1,5 кг кедровых орешков для приготовления настойки. Люди добрые, помогите, если есть такая возможность.

Адрес: Дараган Николаю Николаевичу, 307357, Курская обл., Рыльский р-н, д. Обеста, 211

Спайки, полипы и аритмия

После двух операций появились боли в животе, связанные со спайками. Живот болит часто, почти каждый день. Еще у меня множественные полипы (4-5 штук) желчного пузыря и аритмия сердца. Прошу дать совет и прислать хорошие, проверенные рецепты.

Адрес: Лыкову Виктору Ивановичу, 429521, Чувашия, Чебоксарский р-н, п/о Ишаки, д. Чиршкасы, ул. Молодежная, д. 10, кв. 2

Не теряю надежду

Мне 86 лет, приехала из Украины в Россию. Хочу получить российское гражданство, но пока не везет. Пенсию не получаю. Недавно была операция – перитонит. Но я не теряю надежду. Буду рада любой помощи. Нужны постельное белье, продукты, одежда 48-го размера, обувь (38-40).

Адрес: Тимощук Алине Леонидовне, 143063, Московская обл., Одинцовский р-н, п. Гарь-Покровское, д. 41, кв. 43

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 20.08.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 7 сентября.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «Тасс», РИА, «Русский фотобанк», Лори, Диамедиа, Shutterstock. Обложка De Visu.

